

# 儿科医生说 养好脾胃孩子不生病

刘慧兰 编著

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

儿科医生说 养好脾胃孩子不生病 / 刘慧兰编著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2017.6  
ISBN 978-7-121-30259-6

I. ①儿… II. ①刘… III. ①婴幼儿—健脾—养生（中医）②婴幼儿—益胃—养生（中医） IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第263964号

策划编辑：徐 艳

责任编辑：康 霞

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：13.75

字数：300千字

版 次：2017 年6月第1 版

印 次：2017 年6月第1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到：dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：xuyan1@phei.com.cn。

## 前言

古人云：“为人父母者，不知医为不慈。”意思是说，作为父母，如果不懂中医知识，盲目地养育、照顾孩子，那就不是真正的慈爱。可能有的家长不以为然，觉得自己对孩子照顾得很细心，孩子一生病立马上医院，难道这还不是真正的慈爱吗？不是。家长们可以回想一下，孩子吃了药、打了针或者输了液，病很快就好了吗？并没有。作为临床医生，我接诊过太多反复生病、迁延不愈的患儿，家长们都是又心疼又着急，连问我的问题都一样：为什么孩子体质这么差，经常感冒、咳嗽、发烧、拉肚子？为什么不爱吃饭？……这些问题看似复杂，其实根本的答案就一个——脾胃虚弱。


脾胃是后天之本，是孩子生长的原动力，脾胃好了，孩子的体质、抵抗力、免疫功能才能强大。可以这样说，儿科病几乎都能追溯到脾胃上。可是，孩子正处于生长发育阶段，脾胃虚弱是他们最大的生理特点。更重要的是，家长们不知道这一点，更不知道怎么去养护孩子的脾胃。结果就可怜了孩子，反复生病，生了病还不容易好。这样的家长，能说是真正慈爱的家长吗？

所以，很多时候，孩子身体上只是出了一些小问题，但家长不懂得育儿知识却是大问题。我也是一位家长，对家长们爱孩子的心情感同身受。因此，根据多年的临床经验，我精选了孩子最常遇到的8种常见病——感冒、发烧、咳嗽、肺炎、腹泻、厌食、积食、便秘，从根源上剖析孩子生病的原因，并给出具体的调治与护理方法。此外，还教给大家在日常生活中如何去固护孩子的脾胃。目的是让家长们知道，养育孩子，光有爱心是不够的，还要清楚孩子生病的根本，不仅要治好孩子的病，还要让孩子少生病、不生病，这才是我们做父母的最应该做的。

最后，我想在这里感谢下列参编人员：张海媛、赵红瑾、范永坤、毛燕飞、韦杨丽、寿婕、邱丽丽、孙灵超、张志军、曾剑如、陈涤、李玉兰、杨丽娜、杨志强、张伟、黄辉、黄建朝、黄艳素、贾守琳、李红梅、遆莹、王永新、吴强、张羿、姜朋、常丽娟、祝辉、王雪玲、张天佐、张海斌、史颖超、黄建猛、王洪侠、张国瑞。因为有了大家的努力，本书才如此精彩！

# 快速检测孩子的脾胃功能

脾胃是后天之本，气血生化之源，脾胃好的孩子不容易生病，所以，家长们肯定都很关心自家孩子的脾胃好不好。那么如何判断孩子的脾胃功能呢？下面教你几招中医自查法。

自查类别	中医解说	正常显现	异常显现	判别结论
面色	中医认为，人体内发生的病变，必然会反映到体表，而面色就是这种体表反映之一	脾胃健康的孩子面色红润有光泽，皮肤富有弹性，孩子也活泼好动	脾胃功能异常的孩子，面色偏黄或者黯黄且没有光泽，同时伴有没精神、稍微活动一下就疲倦、嗜睡、说话声音小或不想说话	○ 正常 ○ 异常
口唇	《黄帝内经》中说：“口唇者，脾之官也。”脾之荣在唇，孩子嘴唇颜色、外形的变化往往暗示着消化系统的问题	脾胃功能正常的孩子，嘴唇红润，干湿适度，润滑有光泽	脾胃功能不好的孩子，嘴唇发白，没有血色，显得非常干燥，容易爆皮、裂口。另外，脾主涎液，孩子睡觉时流口水，也是脾气不足的一种表现。此外，孩子出现口臭、牙龈肿痛等症状时，大多也和脾胃消化能力不佳有关	○ 正常 ○ 异常
舌苔	中医认为，舌苔是由胃气所生，所以脾胃阴阳的盛衰、气血的调和、津液的存亡均可直接反映在舌苔变化中。家长观察孩子舌苔的变化，就可以知道孩子的脾胃好不好	 孩子脾胃功能正常时的舌苔是一层淡淡的薄白苔，颗粒均匀，而且是湿润的，不燥不滑	<p>舌上无苔：说明孩子脾胃失调，常伴有食欲不振、干呕恶心、肌肤灼热、大便秘结、经常噎膈等症状</p> <p>舌苔发黄，说明孩子脾胃有热，常伴有口渴、口干、腹胀、大便恶臭等症状</p> <p>舌苔灰黑色，说明孩子体内有痰湿或湿热，有痰湿的孩子常有腹胀、口干却不想喝水、肠鸣、便溏等症状；有湿热的孩子常有发热、口中干苦、食少而腹胀、小便短黄等症状</p> <p>舌苔溃烂，像豆腐渣一样，说明孩子脾胃热盛，体内的痰浊上逆，还经常咳嗽，有黏而黄的痰</p>	○ 正常 ○ 异常



自查类别	中医解说	正常显现	异常显现	判别结论
鼻子	中医认为，鼻头和鼻翼两侧属于脾胃的反射区域，当孩子的脾胃出现问题时，都会在鼻子的这些部位出现变化	脾胃功能正常的孩子，鼻色是隐隐的红黄色，给人一种明润含蓄的感觉，而且没有红肿疮疖	<p>鼻头发黄，说明孩子的脾胃虚弱，常有出虚汗、食欲不振、挑食、倦怠等症状</p> <p>鼻头色白，并且伴有腹痛，多是由脾胃虚寒所致</p> <p>鼻翼发红，说明孩子多有胃热，还常伴有易饿、口臭、牙龈肿痛等症状</p> <p>鼻梁上有青筋，孩子大多会腹部疼痛，出现腹泻、疳积等方面的疾病</p>	<p>○正常</p> <p>○异常</p>
小手	中医认为，脾主四肢、肌肉，为气血生化之源，因此，孩子的小手也是反映脾胃健康状况的“晴雨表”	脾胃正常的孩子，手温应该比脸部和皮肤的温度略高一些，如果孩子的手温出现异常，就预示着他的脾胃出现了问题	<p>小手不论什么季节总是冰凉的，说明他消化吸收能力比较差，容易导致消化不良</p> <p>小手爱出汗，总感觉湿湿的，多是脾胃两虚造成的</p>	<p>○正常</p> <p>○异常</p>
大便	中医认为，大便是否正常与脾胃有着密切关系。所以，观察孩子的大便情况，也能判断孩子脾胃功能的好坏	脾胃功能正常的孩子，大便通常呈黄褐色的圆柱形，软硬适度，排便顺畅；排便次数为每日1~3次或每2~3日1次	<p>大便清稀，伴有不消化的食物残渣，说明孩子脾阳虚</p> <p>大便不成形，形似溏泥，伴有腹胀、疲倦乏力、不爱说话等症状，说明孩子是脾气虚了</p> <p>大便干结，伴有腹胀、腹痛、按压腹部疼痛加剧、面赤身热、小便黄、口苦口臭等症状，说明孩子胃肠有实热，需要泻火</p> <p>大便干结，像羊粪粒一样，伴有肛裂、烦躁、消瘦等症状，是孩子胃阴虚的表现</p>	<p>○正常</p> <p>○异常</p>



读懂孩子脾胃功能的化验单

孩子感冒了，到医院去，医生通常都会让孩子验血，查血常规；反复生病的孩子，医生还会建议查一下免疫力。这些化验单对医生的诊断很重要，对家长来说也很重要。通过这些化验单，家长可以了解孩子的脾胃功能。因为脾胃是气血生化之源，如果孩子脾胃虚弱，就会导致身体气血不足，出现贫血、乏力、免疫力低下等表现。而当孩子的免疫力低下或者免疫系统不健全时，感冒、扁桃体炎、哮喘、支气管炎、肺炎、腹泻、过敏等疾病就会反复发作。但是，很多家长根本看不懂这些化验单，下面就教您几招。

化验单一

北京中医药大学第三附属医院免疫室      检验报告单

姓名: [REDACTED]      病历号: [REDACTED]      标本种类: 血清      样本编号: [REDACTED]

性别: 女      科 别: [REDACTED] 房      临床诊断:      采样日期: [REDACTED]

年龄: 1岁      床 号: [REDACTED]      送检医师: [REDACTED]      备 注: [REDACTED]

检验项目	结果	单位	参考范围
IgA 免疫球蛋白A	3.62	g/L	0.70-4.06
IgG 免疫球蛋白G	12.15	g/L	6.80-14.45
IgM 免疫球蛋白M	4.75 ↑	g/L	0.40-2.50
C3 补体C3	0.97	g/L	0.75-1.35
C4 补体C4	0.14	g/L	0.09-0.36
IgE 总IgE	32.30	IU/ml	0.00-87.00

免疫球蛋白 M: 主要分布在血液中，在机体免疫反应中出现最早，具有强大的抗感染作用。此处数值偏高，表明有病毒感染。

接收时间: 2016-07-18 08:30      报告时间: 2016-07-20 10:48      检 查 者: [REDACTED]      审 核 者: [REDACTED]

注: 此检验结果仅对此次送检标本负责，结果仅供临床参考!

化验单二

北京中医药大学第三附属医院免疫室      检验报告单

姓名: [REDACTED]      病历号: [REDACTED]      标本种类: 血清      样本编号: [REDACTED]

性别: 女      科 别: [REDACTED] 科      临床诊断: 荨麻疹      采样日期: 2016-02-24 11:12

年龄: 1岁      床 号: [REDACTED]      送检医师: [REDACTED]      备 注: [REDACTED]

检验项目	结果	单位	参考范围
IgA 免疫球蛋白A	2.60	g/L	0.70-4.06
IgG 免疫球蛋白G	7.60	g/L	6.80-14.45
IgM 免疫球蛋白M	1.00	g/L	0.40-2.50
C3 补体C3	1.19	g/L	0.75-1.35
C4 补体C4	0.24	g/L	0.09-0.36
IgE 总IgE	866.00 ↑	IU/ml	0.00-87.00

总 IgE: 是指人体的一种抗体，为过敏反应的介导因素，如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等过敏性疾病急性发作时，会检测到 IgE 增高。另外，总 IgE 升高也常提示患儿属于遗传过敏（特异性）体质，极易发生过敏反应。

接收时间: 2016-02-24 06:26      报告时间: 2016-02-24 10:34      检 查 者: [REDACTED]      审 核 者: [REDACTED]

注: 此检验结果仅对此次送检标本负责，结果仅供临床参考!

化验单三

平均血红蛋白量: 数值偏低, 表示体内缺铁, 是缺铁性贫血的一个重要参考指标。

红细胞平均体积: 数值偏低, 常见于各种贫血, 对孩子来说, 多见于缺铁性贫血。

血红蛋白: 血红蛋白是负责运送氧气的蛋白质, 是它使血液呈红色。其数值偏低, 说明孩子有轻度的贫血。

红细胞压积: 红细胞压积是影响血液黏度的重要因素, 其数值偏低, 说明血液稀释或贫血。

中性细胞数: 中性粒细胞是白细胞中的一种, 也是一种机体的免疫细胞, 可对抗炎症感染, 此处数值偏低, 说明孩子有病毒性感染。

北京中医药大学第三附属医院检验报告单

姓名: 性别: 女 年龄: 9月

病例号: 科 别: 儿科门诊 床 号:

标本种类: 全血 临床诊断: 上呼吸道感染 送检医师:

样本编号: 1003 送检日期: 2016-09-26 09:29 备 注: 无

代号	分析项目	结果	单位	参考范围	代号	分析项目	结果	单位	参考范围
WBC	白细胞	3.79	$10^9/L$	3.50-9.50	NEUT#	中性细胞数	$1.35 \downarrow 10^9/L$		1.80-6.30
RBC	红细胞	4.51	$10^{12}/L$	3.8-5.1	LYMPH#	淋巴细胞数	$1.77 10^9/L$		1.10-3.20
HGB	血红蛋白	89.00	$g/L$	115-150	MONO#	单核细胞	$0.57 10^9/L$		0.10-0.60
HCT	红细胞压积	30.60	%	35-45	EO#	嗜酸性粒细胞	$0.08 10^9/L$		0.02-0.52
PLT	血小板	280.00	$10^9/L$	125.00-350.00	BASO#	嗜碱性粒细胞	$0.02 10^9/L$		0.00-0.06
MPV	平均血小板体积	9.70	fL	9.00-13.00	RDW-SD	红细胞分布宽度	37.80	fL	37.00-50.00
PCT	血小板压积	0.27	%	0.11-0.30	RDW-CVRDW-CV		$16.20 \uparrow$		11.50-14.50
MCV	红细胞平均体积	67.80	fL	82.00-100.00	PDW	血小板分布宽度	8.80	fL	9.00-17.00
MCH	平均血红蛋白量	19.70	pg	27.00-34.00	P-LCR	大型血小板比率	20.40	%	13.00-43.00
MCHC	平均血红蛋白浓度	291.00	$g/L$	316.00-354.00					
NEUT%	中性细胞比率	35.74	%	40.00-75.00					
LYMPH%	淋巴细胞比率	46.74	%	20.00-50.00					
MONO%	单核细胞比率	15.04	%	3.00-10.00					
EO%	嗜酸性粒细胞比率	2.10	%	0.40-8.00					
BASO%	嗜碱性粒细胞比率	0.50	%	0.00-1.00					

核收时间: 2016-09-26 09:29 报告时间: 2016-09-26 09:37 检 验 者: 审 核 者:

本报告仅对本次标本负责

平均血红蛋白浓度: 指每升红细胞中平均所含血红蛋白浓度, 此处数值偏低, 说明孩子贫血。

中性细胞比率: 数值偏低, 说明孩子体内有感染。

单核细胞比率: 这是单核细胞绝对值与白细胞绝对值的比值。这张化验单中, 单核细胞数正常, 中性细胞数减少, 所以比值偏高, 也是体内有炎症的一种表现。

血小板分布宽度: 数值偏低, 表明血小板的均一性高, 也就是血小板的个头大小均匀, 一般没有临床意义。而且这项检测通常误差较大, 一次检测不能说明问题, 家长不必担心。

RDW-CVRDW-CV: 这个是红细胞分布宽度的变异系数, 数值偏高, 说明有贫血。

总结: 从这张化验单上可以看出, 这个患儿有轻度贫血, 并且有病毒感染, 也说明他脾胃功能较差, 需要家长特别调养。

化验单四

白细胞：通常被称为免疫细胞，其主要作用是吞噬细菌、防御疾病。此处白细胞低于正常值，说明孩子的免疫力低下，极易感染各种病毒和细菌。

中性细胞数：数值比较低，说明孩子感染的病毒比较严重。

淋巴细胞数：数值偏低，说明孩子有免疫缺陷。

北京中医药大学第三附属医院检验报告单

姓名: ██████★ 病例号: 1208109280 标本种类: 全血 样本编号: 1001

性别: █ 科 别: 儿科门诊 临床诊断: 上呼吸道感染 送检日期: 2016-09-25 08:17

年龄: 13月 床 号: 送检医师: 备 注: 无

代号	分析项目	结果	单位	参考范围	代号	分析项目	结果	单位	参考范围
WBC	白细胞	1.78	↓ 10 <sup>9</sup> /L	3.50-9.50	NEUT#	中性细胞数	0.72	↓ 10 <sup>9</sup> /L	1.80-6.30
RBC	红细胞	4.16	↓ 10 <sup>12</sup> /L	4.3-5.8	LYMPH#	淋巴细胞数	0.86	↓ 10 <sup>9</sup> /L	1.10-3.20
HGB	血红蛋白	100.00	↓ g/L	130-175	MONO#	单核细胞	0.19	10 <sup>9</sup> /L	0.10-0.60
HCT	红细胞压积	31.20	↓ %	40-50	EO#	嗜酸性粒细胞	0.01	↓ 10 <sup>9</sup> /L	0.02-0.52
PLT	血小板	167.00	10 <sup>9</sup> /L	125.00-350.00	BASO#	嗜碱性粒细胞	0.00	10 <sup>9</sup> /L	0.00-0.06
MPV	平均血小板体积	10.20	fL	9.00-13.00	RDW-SD	红细胞分布宽度	40.40	fL	37.00-50.00
PCT	血小板压积	0.17	%	0.11-0.30	RDW-CVRDW-CV		15.50	↑ %	11.50-14.50
MCV	红细胞平均体积	75.00	↓ fL	82.00-100.00	PDW	血小板分布宽度	10.60	fL	9.00-17.00
MCH	平均血红蛋白量	24.00	↓ pG	27.00-34.00	P-LCR	大型血小板比率	25.70	%	13.00-43.00
MCHC	平均血红蛋白浓度	321.00	g/L	316.00-354.00	BG	血型	A型		
NEUT%	中性细胞比率	40.44	%	40.00-75.00					
LYMPH%	淋巴细胞比率	48.34	%	20.00-50.00					
MONO%	单核细胞比率	10.74	↑ %	3.00-10.00					
EO%	嗜酸性粒细胞比率	0.60	%	0.40-8.00					
BASO%	嗜碱性粒细胞比率	0.00	%	0.00-1.00					

核收时间: 2016-09-25 08:18 报告时间: 2016-09-25 08:27 检 验 者: ██████ 审 核 者: ██████

本报告仅对本次标本负责

红细胞、血红蛋白、红细胞压积、红细胞平均体积、平均血红蛋白量这五项互相影响。红细胞是负责给人体运送氧气的，红细胞和血红蛋白的数量减少到一定程度时，称为贫血。这五项数值都偏低，说明孩子已经发生贫血。

单核细胞比率：数值偏高，说明体内有急性炎症。

嗜酸性粒细胞：数值偏低，常见于伤寒、副伤寒初期。

RDW-CVRDW-CV：这个是红细胞分布宽度的变异系数，数值偏高，说明有贫血。

总结：从这张化验单上可以看出，这个患儿不仅有贫血，而且免疫力较低，出现了比较严重的病毒感染。也就是说，他的脾胃功能差，需要家长特别注意养护孩子的脾胃。

## 孩子脾胃的6大“天敌”

### 1 第一大天敌——撑：很多孩子脾胃差真的是吃太多撑的

脾胃最怕撑了，孩子的脾胃天生比较弱，家长又难以掌握好数量，所以一不小心就会给孩子吃得过多，吃多了就把孩子的脾胃给伤了，造成伤食症，引起胃胀、胃痛、恶心、呕吐等症状。而孩子呢，吃东西也控制不了自己，遇到喜欢吃的东西就大吃一顿，这样脾胃肯定受不了。所以说，很多孩子脾胃差是撑的结果。如果不改变这个饮食的坏习惯，孩子的脾胃很难养好。

### 2 第二大天敌——凉：寒凉是脾胃的大忌

脾胃是喜欢温暖、讨厌寒凉的，生冷食物对孩子脾胃的伤害非常大，尤其在夏季给孩子吃过多冷饮、雪糕、凉性瓜果等，更容易伤及脾胃，引起胃胀疼痛、腹泻、呕吐等病症。我曾遇到过这样一位小患者，平时总是拉肚子，不爱吃东西，面色也不好看，检查也没发现什么异常，后来我在详细询问他的饮食起居的时候，他家长说这个孩子平时总爱在饭后吃西瓜、梨等水果。我判断这个小患者可能是过食生冷，使中阳受损。就嘱咐家长，让孩子改掉饭后吃水果的习惯，一周后果然见效。

当然，除了要让孩子少吃生冷食物，家长还要注意给孩子胃部保暖，随时关注天气变化，适时给孩子增加衣物，以免脾胃受凉。

### 3 第三大天敌——腻：肥甘厚味从来都不是脾胃的“菜”

小孩都爱吃甜食，但甜腻的食物在运化过程中容易产生湿气，脾怕湿，因此甜食要少吃。另外，多吃肉食也容易产生湿气，生病期间尤其要严格忌肥腻食物。

### 4 第四大天敌——湿：被湿邪困住，脾胃就要罢工了

中医认为，脾具有“土”的特性，土很容易吸水，所以湿气进入体内最容易伤脾。如果孩子体内的湿气太重，就会把脾胃困住，导致脾气不升，胃气难降，脾胃自然就会出现问題。所以，家长除了要在孩子的饮食上加以注意外，居住环境也要保持干燥通风。

## 5 第五大天敌——**懒**：孩子懒，脾也懒，好习惯养起来

中医里面常说“久坐伤肉”，其实最伤害的是脾。脾主四肢与肌肉，是人体能量的储备和利用中心。如果孩子不爱运动，长时间坐着看电视、玩电子游戏，身体的四肢、肌肉等完全得不到锻炼，那脾的运化功能也会逐渐减弱，伤害身体的元气。所以，家长不要总让孩子宅在家里，应该多带孩子去户外，在大自然的环境里运动，对脾胃养护很有益处。

## 6 第六大天敌——**思**：忧思、焦虑、紧张等坏情绪逼停脾胃

中医认为，思伤脾，以前都是大人才容易思虑过度，但现在的孩子从小竞争就比较激烈，学习上的压力很大，与年龄不相匹配的用脑较多。另外，家庭关系和谐程度也是造成孩子思虑过度、情绪焦虑或紧张的主因。如果孩子长期处于忧思、焦虑或紧张的情绪下，食欲会大受影响，不爱吃东西，久了就会导致脾胃呆滞，运化功能失常。所以，家长们要努力营造一个和谐的家庭氛围，不要过多、过早地让孩子学习，更不要在孩子吃饭时批评、训斥孩子，使孩子保持心情愉快、情绪稳定，有助于食物的消化和吸收，对养护脾胃有帮助。



● 孩子情绪不稳定、过忧、悲伤、脾气暴躁等都会影响脾胃功能



## ★第一章

### 脾胃，孩子健康成长的原动力

- 2 脾胃虚弱是孩子最大的生理特点
- 4 脾胃阴阳失衡，孩子易生病
- 8 呼吸系统疾病，也是脾胃虚弱惹的祸
- 10 孩子脾胃虚弱易引发的常见病类别

## ★第二章

### 内伤脾胃，百病由此生

- 12 脾胃虚了，感冒不请自来
  - 12 刨根问底：孩子爱感冒究竟为哪般
  - 13 脾胃弱的孩子易外感，有效预防是关键
    - 饮食得当，孩子脾胃强壮才不生病
    - 不论什么时候都要注意避免让孩子着凉
    - 给孩子提供一个快乐的生活环境
  - 14 风寒感冒，恶寒、低热、鼻塞、流清涕
    - 刚刚受寒时，生姜葱白红糖水解烦忧
    - 孩子受寒感冒肚子痛，丁桂儿脐贴能驱寒止痛
    - 孩子鼻塞不通气，用蒸气熏鼻或滴生理盐水能缓解
    - 风寒感冒对症足浴法
    - 风寒感冒对症艾灸
    - 受寒治疗后，巩固疗效很关键
  - 20 风热感冒，孩子高热、舌红、咽痛、流黄涕
    - 给刚受热邪侵染的孩子喝点薄荷粥
    - 外感风热总口渴，可用麦冬、乌梅、梨熬水喝
    - 风热感冒常用的几种中成药
    - 风热感冒对症推拿

c  
o  
n  
t  
e  
n  
t  
s

目  
录



风热感冒对症刮痧

风热感冒治疗后，家长要这样稳固疗效

## 28 胃肠型感冒，孩子上吐下泻，伴有发烧

胃肠型感冒是怎么发生的

胃肠型感冒寒湿重，用藿香正气有奇效

胃肠型感冒腹胀、呕吐严重，可先服四磨汤口服液止吐消食

胃肠型感冒治疗后，家长要这样稳固疗效

## 34 发烧，脾胃正气不足

### 34 刨根问底，孩子为什么总发烧

孩子发烧，其实是身体和外邪在搏斗

### 36 不要孩子一发烧，就立刻吃药、送医院

孩子发烧  $38.5^{\circ}\text{C}$  以下，首选物理降温

孩子发烧到  $38.5^{\circ}\text{C}$  以上，建议服用退烧药物或请医生处理

### 39 为孩子选择最佳退烧药

3 个月以上的孩子发烧，对乙酰氨基酚是首选药

布洛芬退热效果又快又好，但只有 6 个月以上的孩子才能用

孩子持续高烧不退，可交替使用对乙酰氨基酚和布洛芬

这几种退烧药物，家长最好不要选择

### 42 中医推拿、贴敷疗法也能有效退热

让孩子退烧的对症推拿手法

用四仁散贴敷劳宫穴有很好的退热作用







#### 45 高热惊厥时，家长要做什么

孩子高热惊厥时的 4 大操作流程

高热惊厥后，家长应及时将孩子送医院进行检查

预防或减少高热惊厥的复发，家长应该怎么做

#### 48 护理发烧的孩子，家长要把握好这几点

定时测量体温

时刻观察孩子的精神和脸色

饮食要精心、精细

#### 50 咳嗽，脾虚失健、肺卫不固

##### 50 孩子为什么会咳嗽

##### 51 不要一咳嗽就马上止咳

咳嗽有可能是正常生理防御的体现

咳嗽证型多，辨清病因再用药

##### 52 风寒咳嗽，咳稀白痰、嗓子痒

刚刚受寒时咳嗽，用通宣理肺丸效果很好

寒邪入里化热，咳嗽有黄痰，用儿童清肺口服液散寒清热

小儿风寒咳嗽的推拿疗法

中药穴位贴敷疗法也能缓解风寒咳嗽  
咳嗽快好时，给孩子补脾是当务之急

## 62 风热咳嗽，咯痰黄稠、不易咳出

风热咳嗽初起，首选桑菊饮  
干咳少痰、鼻干咽燥，用陈皮川贝雪梨汤可缓解  
小儿风热咳嗽的推拿疗法  
用中药穴位贴敷也能缓解风热咳嗽

## 70 秋季燥咳，干咳无痰或少痰，痰黏难咳

温燥咳嗽，吃桑杏汤可润燥化痰  
杏苏散，专治凉燥咳嗽的名方

## 76 咳嗽反复不愈怎么办，吃小儿肺咳颗粒能改善

脾胃虚弱，肺阴不足是久咳不愈的根源  
小儿久咳不愈用食疗也可以

## 78 护理咳嗽的孩子，家长要注意这几点

让孩子多喝水，少吃肉  
保持室内空气新鲜，温 / 湿度适宜  
雾霾时减少外出  
起居关怀要细致

## 80 肺炎，脾虚肺就弱

### 80 婴幼儿肺炎为什么容易反复发作

首先排除先天性的致病因  
脾肺不足，抵抗力差易得肺炎

### 82 小儿肺炎高峰期，家长要懂得如何预防

调养好孩子的脾胃，加强营养  
接种肺炎疫苗  
三九贴、三伏贴治疗，提高免疫力  
室内消毒，少带孩子去公共场所  
积极治疗上呼吸道感染

### 85 小儿肺炎防治的常见误区

### 86 肺炎容易误诊，“二看一听”判断孩子是否有肺炎



一看咳嗽和呼吸

二看精神状态

听胸部

## 88 小儿肺炎应对症治疗

小儿肺炎发热时怎么办

咳嗽有痰，先用肺热咳喘口服液清热化痰

咳嗽无痰，吃川贝雪梨百合蜂蜜水效果好

肺炎恢复期给孩子用点六君子丸补脾益肺

小儿肺炎恢复期，用穴位贴敷疗法可促进康复

## 94 孩子得肺炎，居家护理至关重要

做好患儿的眼、耳、口、呼吸道、皮肤的护理

注意用饮食调理脾胃，加强营养

## 96 积食，脾胃运化能力差

### 96 孩子为什么会积食

孩子积食是怎么发生的

为什么孩子积食容易反复发病

### 98 快速判断孩子是否积食了

第一步：闻口气

第二步：看舌苔

第三步：看嘴唇

第四步：查食欲，摸腹部

第五步：查大便

第六步：看睡眠

### 99 积食不是小问题，家长需学会预防

调整饮食结构

饮食有规律，少吃零食

让孩子吃七分饱


### 100 小儿积食的治疗方案

小儿积食的饮食疗法

治疗小儿积食的常用中成药







小儿推拿疗法能有效调脾胃，消积食

小儿积食的穴位贴敷疗法

小儿积食引起发烧，用萝卜籽煮水喝就能缓解

## ● 108 厌食，脾虚、伤食、消化能力差

### 108 孩子为何患了厌食症

小儿厌食，脾胃虚弱是主因

孩子无节制饮食会造成脾胃受伤

喂养不当会影响脾胃健运

### 111 脾胃失调引起的厌食是可以预防的

### 112 治疗孩子厌食的中医疗法

对症食疗对改善小儿厌食很有效

治疗小儿厌食的几种常用中成药

小儿厌食的推拿疗法

中药敷脐疗法也能治疗小儿厌食

## ● 120 便秘，脾虚、胃热导致大便干燥

### 120 孩子便秘是怎么回事

胃肠积热是小儿便秘的重要原因

小儿脾虚也可导致便秘

### 122 怎么判断孩子是不是便秘了

### 123 小儿便秘也要分类治疗

孩子因积食引起的便秘可服用保和丸

因脾气虚引起的便秘，吃补气健脾的食物就有效

开塞露——孩子急性便秘、腹痛时的第一选择

通便散敷神阙穴可治小儿实证便秘

脾虚便秘的推拿疗法

实证便秘的推拿疗法

### 133 家长做好这些，孩子不得便秘

饮食调理，养好脾胃

帮助孩子养成良好的排便习惯

保证孩子的活动量

## ●134 腹泻，孩子脾胃运化功能失调

### 134 孩子为什么总腹泻

伤食易腹泻

感受外邪易腹泻

小儿脾胃虚弱易腹泻

### 136 预防孩子腹泻，生活细节一样不能小觑

坚持母乳喂养

合理喂养，循序渐进添加辅食

养成良好的卫生习惯

小肚子要保暖

接种轮状病毒减毒活疫苗，可预防秋季腹泻

### 137 孩子腹泻程度不同，应对办法也不一样

### 138 护理腹泻的孩子，家长应这么做

及时给孩子补充水分

注意口腔护理

加强孩子小屁股的清洁和护理

不要滥用抗生素

认真观察孩子的病情变化

### 140 小儿腹泻这样治疗效果好

孩子患上腹泻，医生通常会开的几种药

秋季腹泻无特效药治疗也能自愈，护理是关键

孩子腹泻了，适宜的食疗有助于缓解病情

小儿推拿手法可有效缓解腹泻

用药物外敷神阙穴可缓解各种小儿腹泻



## ★ 第三章

## 嫩脏娇养，要从饮食开始

### ●154 孩子饮食需遵循的五个重点：甘、淡、温、软、鲜

### ●156 给小宝宝添加辅食，应遵循黄金法则

- 158 吃好一日三餐，是养好脾胃的根基
- 160 细嚼慢咽养脾胃
- 161 零食应该怎么吃
- 162 孩子要怎么喝水对脾胃才最好
- 164 让孩子养成健康的饮食习惯

## ★ 第四章

要想孩子脾胃强，小小运动能帮忙

- 166 让小宝宝尽情爬，爬得多长得快
- 168 经常帮孩子动动脚趾，不愁孩子脾胃弱
- 170 给孩子摩腹能贯通气机，强健脾胃
- 172 每天散步能有效改善孩子的脾胃功能

## ★ 第五章

这些养脾胃的经络穴位家长们一定要知道

- 174 敲脾经，让孩子的身体更强壮
- 176 推胃经，可改善消化系统功能
- 178 坚持为孩子按压足三里，健脾和胃效果显著
- 180 按揉或艾灸太白穴，对小儿脾虚症十分见效
- 182 内庭穴，孩子胃有火了就找它
- 184 天枢穴，调理孩子肠胃的好帮手
- 186 三阴交穴，大补脾胃的要穴
- 188 公孙穴是治疗胃痛、呕吐常用穴位
- 190 梁丘穴，小儿突发急性胃病就找它
- 192 阴陵泉，健脾化湿的要穴
- 194 按摩或艾灸神阙穴，温补脾阳，促进食欲
- 196 按压脾胃的足底反射区，健脾助运增食欲



# 第一章 脾胃，孩子健康成长的原动力

中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源。也就是说，人体后天的营养充足与否、气血的生成都要依赖于脾胃的共同作用。可以说，脾胃直接关系着人体的健康，孩子更是如此。孩子正处于生长发育阶段，脾胃就像孩子的根基，只有根基打好了，孩子的体质才会越来越健壮，才能抵御外邪不生病。



## 脾胃虚弱是孩子最大的生理特点

中医认为，脾胃是后天之本，这是因为人体的生命活动有赖于脾胃输送的营养物质，是身体的基础和轴心，其重要性可见一斑。但对正处于生长发育阶段的孩子来说，脾胃这个后天之本却比较虚弱，这也正是孩子最大的生理特点。

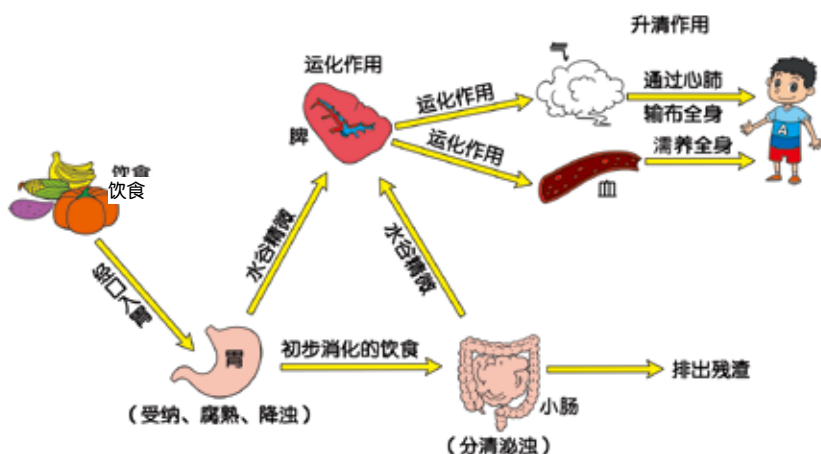
### 中西医对脾胃有着不同的理解

中医的脾胃和西医解剖学中的脾胃是两个完全不同的概念。西医所说的脾指的就是脾脏，具有滤血、造血、储血、免疫等生理功能；胃就是一个消化器官，有储藏和消化食物的功能。

而中医所讲的脾胃并不只是某个具体的器官，更是一个功能的概念，其中脾主运化，胃主受纳，二者相互依赖、相互制约，共同完成食物的消化吸收。可以说，中医的脾胃功能包含了现代医学的消化系统、内分泌系统功能的结合，是负责运化水谷精微的功能系统。这一点是脾胃养护的基础理论，本书所讲的主要内容也都是围绕这一理论展开的。

### 脾胃协调工作，共同搭建身体健康的根基

在中医的五脏六腑中，脾为脏，胃为腑，它们之间的关系极为亲密。脾与胃，一阴一阳，互为表里。《黄帝内经·素问》中说：“脾胃者，仓廪之官，五味出



- 脾胃一运一纳、一升一降，共同完成食物的消化吸收过程



焉。”这句话说得通俗点就是，胃像一个粮仓，脾是运输公司。我们吃下去的食物先由胃初步研磨、消化，把其中的水谷精微分离出来给脾，然后把其余的部分输送到小肠。小肠进行清浊的分辨工作，再次把水谷精微和清液上输给脾，剩下的残渣运送给大肠。而脾呢，负责把从胃肠吸收来的水谷精微物质转运至全身。

脾胃有问题，不但影响食欲、睡眠、情绪，时间长了，还会引起器质性疾病。相反，脾胃健运，能让身体气血充足，保证各个器官有条不紊地工作，机体健康不生病。

### 孩子为什么先天脾胃虚弱

在中医看来，脾胃是最关键的脏腑，但孩子的脾胃还未发育成熟，其生理功能也不完善，用中医学术语说叫“脏腑娇嫩”，脾胃的形和气都相对不足。而另一方面，孩子又处于快速生长发育阶段，生长旺盛，需要脾胃这个后天之本为其提供较多的营养物质，所以，相对薄弱的脾胃功能常常与快速生长发育的需求不相适应，出现多种脾胃失调的病症，如消化不良、食欲不振、积食、便秘、腹泻等。因此，对于孩子来说，“脾常不足”，也就是脾胃虚弱，才是其最大的生理特点，需要家长们注意合理喂养，调护脾胃，才能保证孩子的正常生长发育。

### 脾胃虚弱的证型及表现

在中医学里，脾胃虚弱的含义比较笼统，包含了多种中医证候，其中孩子比较常见的证型是脾气虚、胃阴虚、脾阳虚、脾胃虚寒四类，家长们可以通过下面表格来大致了解一下。

证型	主要表现
脾气虚	脘腹胀满，进食后更严重，吃饭没滋味，甚至没食欲，大便溏薄，没精神，不想说话，总觉得累，身体比较消瘦等
脾阳虚	怕冷，大便溏薄清稀，完谷不化，腹胀，饮食减少，腹痛绵绵，按揉之后会舒服些，喜欢温暖的东西等
胃阴虚	饮食减少，口干唇燥，嘈杂，干呕，进食后胸膈不舒服，大便干结，舌红少津等
脾胃虚寒	胃部怕冷，喜欢温暖，一受凉或吃寒凉的东西就隐隐地胃痛，泛酸水，吃得少，整个人也没什么精神，手脚冰凉，大便溏薄等

## 脾胃阴阳失衡，孩子易生病

在中医学中，非常重视阴阳的平衡，认为只有阴阳保持相对平衡，人体才能进行正常的生理活动，具有很强的生命活力，如能吃能睡、气色良好、心情愉悦等。反之，如果人体内的阴阳不论哪一方偏盛或偏衰，都可能发生疾病。脾胃作为人体的后天之本，同样也会面临阴阳失衡的问题，尤其是孩子的脾胃非常娇嫩，功能尚未发育完全，很容易出现阳虚或阴虚的情况。而一旦孩子脾胃的阴阳失衡了，那最直接的后果就是孩子变得很容易生病了。

● **刘医师特别提醒：**孩子的脾胃非常娇嫩，功能尚未发育完全，很容易出现脾胃阴阳失衡的情况，这是孩子的典型特点。

### 脾胃阳虚的孩子多怕冷

不知道家长们平时有没有发现，有的孩子特别抗冻，不怕冷，即使是寒冷的冬天也在外面跑着玩，而有的孩子就特别怕冷，总是穿得很多，似乎和别的孩子体质不太一样。通常遇到这种情况，我们都会说那些不怕冷的孩子“火力壮”，说那些怕冷的孩子没“火力”。那么，我要问大家了，什么是“火力”？其实，在中医学中，大家口中说的“火力”就是指一个人的阳气，火力壮就是说这个人阳气旺。为什么会把阳气和火联系起来呢？中医认为，人的生命是靠阳气来推动的，阳气就是人体的热能，对五脏六腑、气血经络等都能起到温煦的作用，是推动人体各项生理活动的动力。所以，一旦人体内的阳气不足了，也就是虚了，那温煦人体的热能就少了，这时人体的第一感觉就是冷，因此，阳虚的孩子最为明显的一个症状表现就是畏寒怕冷。脾胃阳虚是阳虚的一种，因此，脾胃阳虚的孩子也会有怕冷的症状，经常手脚或四肢冰凉，不敢吃寒凉生冷的食物，一吃就肚子胀，甚至呕吐。

如果孩子出现这些脾胃阳虚的症状，家长也不要着急，我在这里给大家推荐一个食疗方子，就是生姜红枣粥。

#### 生姜红枣粥

**配方：**鲜生姜5~10克，红枣5枚，大米100克。

**做法：**生姜洗净、切片，红枣洗净后掰开，大米淘洗干净，三者共同熬成稠粥即可。



另外，脾胃阳虚的孩子还有一个非常明显的症状，就是孩子的大便会出现完谷不化的情况。什么是完谷不化？就是指大便不能成形，在粪便中能够很清晰地看到各种食物，很多都没消化就被排出来了。尤其是那些刚刚断奶、增加了辅食的小宝宝，这种情况更为常见。那这是怎么回事呢？我们不妨打个比方，把食物的消化过程比作“生米煮成熟饭”的过程，那么胃就好比是我们用来煮饭的锅，而阳气就像是我们煮饭时用的火，如果没有了“火”，米是煮不成“饭”的。进入胃部的食物因为脾胃阳气不足不能被很好地消化，最后只能是吃什么拉什么了。

对这类完谷不化的孩子，我也给家长们推荐一个食疗方子，就是八珍糕。

### 八珍糕

**配方：**茯苓、莲子、芡实、白扁豆、薏米、山楂、麦芽、山药各 10 克。

**做法：**所有材料分别打成粉，然后加入适量大米粉、糯米粉和白糖，加水搅成面糊，上锅大火蒸 30 分钟，稍凉后切成块即可。

**功效：**每天早晚给孩子吃一小块，对改善脾胃阳虚很有效果。

#### ● 刘医师特别提醒：

脾胃阴阳失衡是很多孩子生病的根源，因此，家长在平时必须要注意孩子脾胃的调理和养护，还要注意尽早清理孩子体内的不利因素，调节平衡，补充营养，以增强孩子的抗疾病能力。

## 脾胃阴虚的孩子易上火

大家知道了脾胃阳虚的孩子会怕冷、消化不良，那如果不是阳虚，而是阴虚了呢？孩子又会有什么异常症状出现呢？回答这个问题之前，家长们需要弄清楚什么是“阴虚”。阴虚是与阳虚相对而言的，指的是人体的精、血、津、液等物质亏虚，人体的五脏，心、肝、脾、肺、肾都可能会出现阴虚之症，一般是以肾阴虚为主，但脾胃阴虚的情况也非常多。

我在门诊时，接诊过很多脾胃阴虚的孩子，这些孩子都有一些比较普遍的症状。

- ★ 易上火、口干唇燥、大便干、小便短黄
- ★ 不想吃饭、厌食
- ★ 烦躁、乱发脾气
- ★ 手脚心热、夜里盗汗、睡不好

之所以会出现这些症状，就是因为孩子的脾脏阴液不足了，脾胃失于濡润，就会造成脾胃的运化能力不足，这才导致孩子不想吃饭，并且由于脾胃功能失调，孩子的身体得不到足够营养，就会出现气血不足的情况，加上阴虚化燥生热，孩子就容易上火、烦躁、大便干了。

对脾胃阴虚的孩子，我通常建议家长们给孩子熬山药沙参麦冬扁豆粥喝。

- 脾胃阴虚的孩子不想吃饭、厌食





## 山药沙参麦冬扁豆粥

**配方：**沙参、麦冬各 10 克，干山药、白扁豆各 15 克，大米 50 克。

**做法：**先将沙参、麦冬加水煮 20 分钟取汁，将汁加大米、山药、白扁豆煮成粥食用。

**功效：**滋阴健脾，每天早晚喝一碗，对改善孩子脾胃阴虚的症状很有效果。



另外，对脾胃阴虚的孩子，在饮食上家长们还要注意，就是要尽量少给他吃辛辣、热性的食物，如韭菜、茴香、荔枝、辣椒、肉桂、干姜、花椒、胡椒、小茴香、狗肉、羊肉、虾等，因为这些食物都会助热耗阴、伤阴，对改善孩子的脾胃阴虚症状有害无利。


《黄帝内经》中有一句话叫作“阴平阳秘”，这句话中的“平”、“秘”都是一个意思，就是平衡。“阴平”即阴气平顺，“阳秘”即阳气固守，因为人体阳气有向上向外发散的趋势，所以“秘”就是要守得住，不能妄发。“阴平阳秘”可以说是中医学对人体最佳生命活动状态的概括，如今也作为中医学判断人体健康状态的标准而被广泛应用。对孩子来说，这句话同样适用，只有养护好孩子的脾胃，使脾胃的阴阳保持一种相对稳定的平衡状态，孩子的身体才不容易生病，才会健健康康。



## 呼吸系统疾病，也是脾胃虚弱惹的祸

很多家长看到这个标题，可能都不理解，呼吸系统疾病跟脾胃有什么关系？这不是八杆子打不到的关系吗？有关系，而且关系重大。我曾经看过一个小患者，刚开始咳嗽时，家长带他到社区医院开了止咳化痰的药，吃了三四天都不见效，眼看孩子咳嗽越来越厉害，痰也很多，才赶紧带着孩子来我们这看中医。当时我给孩子做了检查，发现他肚子胀、有口臭、手足心热、舌质偏红、舌苔厚腻，又问了他家长孩子的饮食、二便情况，家长说孩子最近不爱吃饭，大便很干、很臭。根据以上症状及检查结果判断，这位小患者是积食生痰导致的咳嗽，于是，我为其开了保和丸，服用了3天效果非常明显。这就是典型的肺病治脾的案例。

积食会导致咳嗽，也就是中医上说的“食咳”。很多家长不理解，脾和肺是两个功能完全不同的器官，积食怎么能引起咳嗽呢？这要从中医上就能解释得通了，因为五脏之间都是有联系的。脾为生痰之源，肺为储痰之器。积食过久，脾胃虚弱，日久就容易生痰，导致咳嗽不止。现在儿科门诊90%都是呼吸系统疾病，大多是因为作为基础的“脾”出了问题，肺也跟着受牵连。

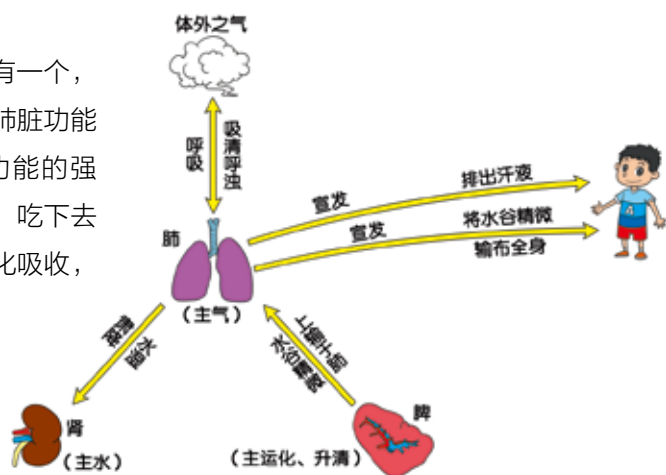


● 孩子的呼吸系统疾病，  
多与脾胃失调有关

## 肺的津气盛衰取决于脾胃的强弱

中医认为，肺主一身之气，肺通过管理体内的气，协助心脏治理全身，包括脾胃，比如，脾之所以能把水谷精微物质输送到全身是依赖于肺气的宣发功能；脾能运化水湿则依赖于肺气肃降功能的协调；而且肺气还能抵御外邪的入侵，防止外感的发生。但是，这一切都要在肺气强健的前提下才能实现。那么，肺气怎样才能强壮呢？由谁决定的呢？脾胃。中医讲“脾土生肺金”，因为脾属土，肺属金，按照中医的五行理论，是土生金，说得再明白点儿，脾胃与肺就像一对母子，脾胃是母亲，肺是子。母亲身体好，生出来的孩子身体就强壮；反之，母亲身体虚弱，病痛缠绵不绝，生出来的孩子必然也是羸弱多病。

说了这么多，结论只有一个，那就是：肺的津气盛衰，肺脏功能的强弱，都取决于脾胃功能的强弱。脾胃功能强壮的孩子，吃下去的食物都能够被很好地消化吸收，并被转化成强大的肺气，当充沛的肺气遍布全身上下时，就变成了强大的防御系统，这时候还怕外邪来侵袭吗？



● 脾胃决定肺气的盛衰，却又依靠肺气的宣降来完成自身运化的功能

## 补脾益肺，强壮肺功能

肺功能强壮了，孩子也就不容易得呼吸系统疾病了，所以，家长可以在平时多给孩子吃些能补脾益肺的食物，如山药、大枣、蜂蜜、花生、糯米、薏米等。这里给大家推荐一款补益脾肺的食疗方——大枣糯米粥。

### 大枣糯米粥

**原料：**糯米 30 克，小麦 60 克，大枣 15 枚，红糖适量。

**做法：**将糯米和小麦分别洗净，红枣去核、洗净，三者一起放入锅中，加入适量清水煮成粥，最后加红糖调味即可。



## 孩子脾胃虚弱易引发的常见病类别

在前面的内容中，我们以理论的方式让家长们明白了阴阳失调及呼吸系统问题会伤及孩子的脾胃，并会给孩子的健康成长制造一系列的障碍。本节就给大家归纳总结一下，孩子脾胃受伤究竟会出现哪些日常生活中比较常见的疾病，希望家长们能防微杜渐，加强孩子的脾胃养护。

- ★ 容易外感、发烧
- ★ 容易发生咳嗽、肺炎
- ★ 食欲不振、腹胀
- ★ 厌食、积食
- ★ 经常便秘、腹泻
- ★ 消瘦或肥胖
- ★ 面色萎黄
- ★ 精神差，没力气
- ★ 睡眠不安
- ★ 易流口水或口水过多

以上都是脾胃虚弱的孩子容易出现的问题，这也说明了，孩子的病其实大多都与脾胃有关。所以，当孩子生病了，与其带着孩子一趟趟跑医院，吃药、打针、输液，还不如从养护脾胃入手，把脾胃养好了，孩子就会少生病、不生病。

● 孩子脾胃虚，容易外感、发烧





## 第二章

# 内伤脾胃，百病由此生

「内伤脾胃，百病由生」这句话出自《脾胃论》，意思是说，如果脾胃受伤了，那身体就会滋生各种疾病，为孩子的健康成长种下一颗「毒果」。所以，对于孩子的病，我们只要解决好外感的问题，养护好脾胃，孩子基本上就没什么大碍。这虽然是古代人的总结，但我在多年门诊中也发现，孩子的病确实大多跟脾胃不好有关。



## 脾胃虚了，感冒不请自来

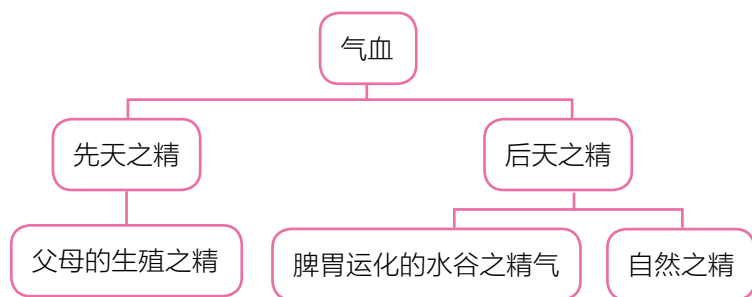
感冒，也叫伤风，是孩子最常见的疾病之一，占普通儿科门诊的80%左右。一般孩子从出生6个月以后到6岁左右是最容易患感冒的年龄段，有些孩子一年内会反复感冒很多次，那孩子为什么容易感冒？孩子感冒了应该怎么办？怎么预防？本节就来详细为家长们解答。

### ● 刨根问底：孩子爱感冒究竟为哪般 ●

有一次，我们医院组织医生到社区义诊，有一位30多岁的家长带着孩子来，让我给孩子看看。她说：“我的孩子体质特别差，经常感冒，有时候稍微着点儿凉别的孩子没什么事儿，可他就会感冒流鼻涕，这究竟是怎么回事？”

其实，这与孩子身体里的正气有关，《黄帝内经》中有一句话叫：“正气存内，邪不可干”。意思是说如果人体内的正气充沛，即使有外邪侵犯，人体也能抵抗，使机体免于生病，就算患病了也能较快地康复。孩子也是一样，正气足的孩子，即使被冷风吹到了，也不会有大问题；而正气不足的孩子就没那么大的抗病能力，很容易就感冒了。所以，正气不足才是孩子爱感冒的关键。

那么，正气是从哪里来的呢？中医认为，肾为先天之本，脾胃为后天之本，气血生化之源。所以，人体正气主要来源于两个方面：



先天不足的孩子通常体质都比较差，正气不足，但对大多数孩子来说，后天的充养作用更关键，因为孩子成长所需要的能量，大部分都来自于脾胃消化的食物中的精微物质。所以说，孩子的正气是否充沛，很大程度上取决于其脾气的健康状况。换句话说，脾胃虚弱的孩子，正气必然亏虚，当外邪来袭时抵挡不住，外邪就会乘虚而入。这也就是有些孩子动不动就感冒的根本原因。

## ● 脾胃弱的孩子易外感，有效预防是关键 ●

大家已经知道，脾胃虚弱的孩子容易外感六邪（风、寒、暑、湿、燥、热）而诱发感冒，所以家长要想增强孩子的抗病能力，少感冒或不感冒，首先就要调理好孩子的脾胃，正本清源才是预防感冒的关键。

### 饮食得当，孩子脾胃强壮才不生病

孩子脾胃虚弱，消化吸收功能也比较差，所以，家长在给孩子安排饮食的时候，一定要以清淡、易消化、有营养为原则。另外，还要让孩子养成有规律、有节制的饮食习惯，多喝水，适量添加水果。如果做到这些，孩子的脾胃功能就会越来越好，身体越来越强壮，也就不容易感冒了。

### 不论什么时候都要注意避免让孩子着凉

孩子发生感冒往往都是从受寒着凉开始的。所以，不论什么时候都要避免让孩子着凉，比如，冬季出门要给孩子多穿点；夏季不要让孩子贪凉，吃太多冷饮或寒凉水果，不要长时间吹电扇和空调；洗澡水不宜过热等。

### 给孩子提供一个快乐的生活环境

很多孩子脾胃不好就是焦虑、紧张等坏情绪造成的。所以，家长们一定要给孩子提供一个快乐的生活环境，不要给孩子太大压力，不要总是让孩子感到焦虑、紧张、压抑，否则，孩子脾虚的情况会越来越严重，也就更容易生病了。



## ● 风寒感冒，恶寒、低热、鼻塞、流清涕 ●

孩子得了感冒做家长的不要乱用药，首先要分清感冒类型。我们先来看一下风寒型感冒。

风寒感冒，就是孩子感受寒凉之气所致，也就是我们平常说的着凉了。这种感冒的典型症状是浑身发冷、发低烧、无汗、头痛、鼻子不通气、流清鼻涕、打喷嚏、浑身酸痛等。如果家长发现孩子有这些症状，就可以判定孩子是受了风寒，一定要及时采取措施，尽早帮孩子把寒气赶出体外，以免使病情加重。

### 刚刚受寒时，生姜葱白红糖水解烦忧

孩子在刚刚受寒的时候，往往会流清鼻涕或者打喷嚏，这时候家长一定要注意，说明有寒邪开始侵犯孩子的身体了，这时如果家长及时采取措施，问题很快就会得到解决。但是如果家长认为这是小事，那寒邪就会进一步深入孩子的身体内部，造成更严重的后果，如发烧、头痛、咳嗽等，等那时候再给孩子喝此方治疗效果就不明显了，需要采用药物或其他治疗方式。

所以，家长一定要多注意观察孩子的情况，要在寒邪刚刚来袭就把它赶出去。怎么赶呢？就是想法让孩子出点汗，通过汗来把体内的寒邪推出去。这里我给大家推荐一个非常简单的食疗方——生姜葱白红糖水。

#### 生姜葱白红糖水

**配方：**生姜、红糖各10克，葱白3段。

**做法：**将生姜洗净，切片，与红糖、葱白一起放入锅中，加水煎煮10分钟，去渣取汁即可。每日2次。

**功效：**葱白、生姜都是辛热之物，能发汗解表；红糖能温中，三者共用，可以温中驱寒，有效治疗伤寒感冒。

给孩子喝完之后，最好能盖上被子让孩子好好睡上一觉，等汗出来，气血就通畅了，寒邪也就被驱除出去了。



## 孩子受寒感冒肚子痛，丁桂儿脐贴能驱寒止痛

孩子感染风寒后，除了打喷嚏、流鼻涕、发烧等症状外，有时还会伴有肚子痛。这是因为孩子的小肚子上没什么脂肪，腹壁比较薄，尤其是肚脐周围更是如此。当寒邪侵犯人体时，很容易通过肚脐进入体内，使肠道受到刺激，蠕动加快，出现痉挛性腹痛，严重时还会拉肚子。所以，照护风寒型感冒的患儿，一定要护理好他的小肚子。即便是健康的孩子，平时也应该重点关注腹部，冬天要给孩子多穿点衣服，夏天不要贪凉，尤其在孩子睡觉的时候，就算再热，也要在孩子肚子上盖一点东西。如果孩子贪凉踢被子，就给他做个小肚兜。

可一旦疏忽，让孩子感冒了且出现腹痛的症状怎么办呢？家长也别急，给孩子贴一贴丁桂儿脐贴。丁桂儿脐贴的主要成分是丁香、肉桂和荜茇，这三味药都是性味辛温或辛热的药，能够健脾温中，散寒止泻，对受寒导致的小儿腹痛、泄泻有很好的辅助疗效。

### ★ 丁桂儿脐贴的正确贴法

**第一步** 用温暖的毛巾先把孩子的小肚脐及周围皮肤擦干净，然后再用干毛巾把肚脐表面擦干。



**第二步** 揭开贴纸，将药膏对准肚脐贴上，让药物充分接触皮肤，以提高药效。



### ★ 轻松揭下脐贴

揭的时候最好先用温水敷一下脐贴，让周边湿润，慢慢揭开，然后再湿润，再揭开，要慢慢地一点点儿揭，否则会弄疼孩子。

● **注意啦：**家长在给孩子贴肚脐时，要注意观察孩子肚脐周围的皮肤，看看有没有红疹或红肿的情况，如果有，则说明孩子对肚脐贴过敏了，要及时取下。

## 孩子鼻塞不通气，用蒸气熏鼻或滴生理盐水能缓解

孩子一旦惹上感冒，极易出现鼻塞流鼻涕的症状。这是因为孩子的鼻腔小，鼻黏膜嫩弱，感冒时鼻腔内的分泌物增多，阻塞了鼻腔，水肿的鼻黏膜也使得呼吸道变得更狭窄，影响了呼吸道的畅通。这种情况我在门诊的时候经常遇到，有一次一位年轻家长带了宝宝来看病，宝宝刚刚五个月，不小心受了凉，鼻子就不通气了，吃奶的时候吃几口就要停下来，张嘴吸吸气，睡觉的时候也张口呼吸，被鼻塞折腾得睡不稳，家里人心疼得不得了，这么小的孩子也不敢随使用药，就来看医生了。

我真的要说：这位家长很明智。当孩子感冒鼻塞时不能因为心急，就给孩子用普通的滴鼻药，因为很多药物中通常会含有麻黄碱，滴药时孩子咽下这些药汁，会产生一定的毒副作用。那这时候家长应该怎么做呢？我当时教给这位家长两种比较简单的方法，现在拿出来与读者们一同分享一下。

### ★ 蒸气熏鼻子——缓解轻度鼻黏膜水肿效果很好

**配方：**辛夷、藿香、炒苍耳子、川芎、石菖蒲、土茯苓、薄荷、细辛各等分。

**方法：**上药水煎后，倒入杯中，放在孩子鼻子边，利用煎药的蒸汽熏鼻子，可缓解水肿，也有利于分泌物的排出，起到通鼻窍的作用。

**！ 注意：**不要距离水面太近，以免烫伤。



### ★ 滴生理盐水——有效清除鼻腔分泌物

**配方：**0.65%生理盐水（即医院输液时使用的灭菌生理性氯化钠）。

**方法：**将生理盐水用灭菌的小滴管吸出来，滴一滴到孩子的鼻孔，以软化分泌物。也可以把生理盐水滴到灭菌细棉棒上，然后小心地塞进孩子的鼻孔，刺激他的鼻子，让他打喷嚏，这样有助于清除分泌物，鼻塞就可以得到缓解。

#### 刘医师推荐的其他特效方

◎中成药：川芎茶调滴丸，具有疏风止痛的作用，主治风邪头痛、恶寒、发热、鼻塞。当孩子鼻塞特别严重，已经引起头痛时，可服用此药。

◎艾灸：用艾条艾灸迎香穴、印堂穴、睛明穴、上星穴、肺俞穴、和谷穴，每穴1~3分钟，可驱寒通窍。



**！ 注意：**如果家长用吸鼻器给孩子吸鼻涕，一定要注意正确使用，而且不要频繁使用，以免损害孩子的鼻黏膜。

## 风寒感冒对症足浴法

当孩子患了风寒感冒时，最简单、有效的治疗方法就是让孩子的身体暖起来，出点汗，把寒邪清出去，足浴疗法就很不错。中医学认为“脚为精气之根”，孩子在泡脚的过程中，温热的水可以促进血液循环、促进新陈代谢，而药物从皮肤上的汗腺、皮脂腺渗透吸收，可以疏通经络，调和气血，达到祛除邪毒的目的。所以，足浴时水温很重要，选择药物很重要。

对受了风寒的孩子来说，自然是要选择那些具有祛风散寒作用的药物，这里给家长们推荐一两个简单的中药足浴方。

### 方法一：桂枝川芎足浴方

**配方：**桂枝15克，川芎、藿香、荆芥、防风各10克，羌活6克。

**方法：**将上述诸药一起放入砂锅中，加水煎煮10分钟，滤渣取汁，然后将药汁兑入适量的温水中，给孩子泡脚，一直泡到孩子微微出汗就可以了。

### 方法二：浮萍生姜葱白足浴方

**配方：**浮萍、生姜、葱白各30克，白酒少许。

**方法：**将前三味药捣烂，放入锅中，加水煎取药液半盆，倒入白酒，待药液变温后给孩子泡脚即可。每次泡15分钟，每日1次，可辛热发汗，适用于风寒感冒的孩子。

但是，有两点我要提醒家长们：

① 不能让孩子在饿着肚子的情况下泡脚，最好是让孩子先喝些热的汤粥，胃里暖和了，再用温水泡脚，这样出汗的速度更快。

② 泡至微微出汗即可，千万不要让孩子出太多汗，否则会损伤正气，更不利于感冒的康复。

## 风寒感冒对症艾灸

除了推拿外，艾灸也是治疗风寒感冒的一种好方法，既能增强抵抗力，又省去了给孩子打针吃药的麻烦。

## ★ 艾灸的穴位

### 大椎穴

位于人体的颈部下端，第7颈椎棘突下凹陷中。取穴时，可让孩子正坐低头，用手可摸到脖子后方最突出的一块骨头，就是第7颈椎，该处下方的空隙处就是大椎穴。大椎是督脉与诸阳经之会，主一身之阳气，有升阳强壮的作用，主治发热、感冒及阳气不足引起的四肢发凉、肩背冷痛、身体虚弱等。

### 肺俞穴

在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸，左、右各一穴。取穴时，让孩子呈俯卧位或俯伏坐位，先找到第7颈椎，再向下数3个椎体即是第3胸椎棘突，在其下方向脊柱旁开1.5寸（约两横指），即为肺俞穴所在。肺俞穴是治疗肺脏疾病的要穴，如感冒、咳嗽、气喘等。

### 风池穴

位于颈部耳后发际下的凹陷内，左右各一穴。取穴时，让孩子略低头，耳后椎骨两侧的凹陷处即为风池穴。艾灸此穴可解表散寒，治感冒引起的头项疼痛。

#### ● 大椎穴



#### ● 肺俞穴



#### ● 风池穴



## ★ 艾灸方法

点燃艾条后，将艾条悬于穴位之上2~3厘米处施灸，既要让孩子有温热舒服的感觉，又不可伤到距离太近的皮肤，尤其风池穴有头发覆盖，所以艾条需离得稍远点。每穴艾灸3~5分钟。

## ★ 注意事项

用艾灸法给孩子治疗风寒感冒应该越早越好，最好是在风寒感冒初期及时灸之，这样可使寒气立时消散，感冒很快就好了。如果在孩子感冒中期时艾灸，对缓解恶寒、鼻塞、流清涕、头痛等症状很有效。但如果孩子感冒时间久了，出现喉咙干痛、流黄脓鼻涕、口渴等内热症状时就不适宜灸了。



## 受寒治疗后，巩固疗效很关键

孩子受寒经过及时治疗后，通常症状会有明显缓解，这时家长切莫掉以轻心，要采取一定的措施来巩固疗效，否则感冒极容易反复，使孩子的抵抗力更低，体质更差。

### ★ 孩子生活起居的护理

在孩子的生活起居方面，家长要特别注意以下几点：

◎让孩子适当休息，保证充足的睡眠，切不可因贪玩而熬夜。另外，室内经常通风换气，并保持温 / 湿度适宜。

◎天气晴朗的时候，多带孩子晒太阳，有助于促进体内阳气升发，驱赶寒邪，提高孩子的抗病能力。

◎带孩子进行一定的户外运动，如慢跑、打羽毛球、踢足球等，经常锻炼身体，能增强脾胃功能，提高免疫力。

### ★ 饮食调理也很重要

在感冒恢复期，孩子的脾胃功能偏弱，所以，建议给孩子吃些清淡的饮食，新鲜绿色蔬菜、水果等可以适当多吃点，但那些油腻、寒凉的食物都不要给孩子吃了，以免加重孩子的脾胃负担。另外，也可以用山药、红枣、大麦煮粥喝，有健脾养胃的作用，可以提高孩子有效防御疾病的能力。

### ★ 喝些健脾益气的中药饮片

有些孩子体质较弱，平时容易出汗，常感到乏力，感冒治好了也很容易反复，这是脾气虚造成的。对这样的孩子，家长可以在感冒恢复期给孩子喝些健脾益气的中药饮片，如用黄芪、大枣泡水喝，效果就很不错。

### ☞ 黄芪大枣饮

**配方：**黄芪3~5片，大枣3枚。

**做法：**黄芪、大枣一起放入杯中，用沸水冲泡，加盖闷5~10分钟即可。

**功效：**补气固表，健脾养血。

## ● 风热感冒，孩子高热、舌红、咽痛、流黄涕 ●

风热感冒是一种与风寒感冒相反的感冒类型，由于风热之邪侵犯体表，使肺气失和所致。因此，风热感冒的症状与风寒感冒有很大不同，怎么分辨呢？

特征	风寒感冒	风热感冒
鼻涕	清鼻涕	黄浓鼻涕
咽喉	不红肿	肿痛
痰和舌苔	白色	黄色
是否想喝水	口渴喜喝热饮，或口渴却不想喝水	口干舌燥，喜喝冷饮

家长们只要把握好以上内容，就能分清孩子是患了风热感冒还是风寒感冒，就算是去医院，中医大概也就是用这几招来分辨。症状比较严重的患者还会出现咳嗽、咳黄痰、便秘、尿黄等症状。总之，风热感冒患者的热象非常明显，如果孩子出现了这些症状，就说明侵袭他体表的是风热之邪。那么，当孩子患了风热感冒后，家长应该怎么办呢？这一节我会给大家做详细介绍。

### 给刚受热邪感染的孩子喝点薄荷粥

风热感冒在春夏秋冬四季比较常见，比如，春季气候渐暖，是阳气逐渐升发的季节，人体的阳气顺应自然规律，也从冬天的闭藏逐渐强壮起来，这个时候的感冒往往是偏热的，这在中医里属于“春瘟”的范畴，也就是春季流行的瘟疫、传染病。而在夏秋季节呢，气候非常炎热，孩子脾胃又弱，抵抗力差，极易受到风热之邪的侵袭，稍不注意就会感冒。

当热邪来袭的时候，皮肤就是防御的第一道屏障。热邪黏住肌肤，身体就发热了。所以，当孩子受了风热之邪后，首先出现的症状就是发烧，如果不及时治疗，发热会越来越严重，后面还会出现头痛、口干舌燥、嗓子疼、鼻塞、咳嗽等症状。所以，家长一旦发现孩子有这些热象时，就应及时采取适宜的方法来帮助孩子清热，也就是把热邪从体内清除出去。

怎么清热呢？这里我给家长们推荐一个食疗方——薄荷粥。

## 薄荷粥

**配方：**薄荷15克，大米50克，冰糖适量。

**做法：**将薄荷放入砂锅中煎取药汁，去渣取汁，放凉；大米淘洗干净，加水煮粥，待粥将熟时加入薄荷汁及适量冰糖，再煮一二沸即可。

**用法：**空腹服食。稍温即服，每日2次，得汗最佳。

薄荷性味辛凉，辛能发散，凉能清利，是疏散风热的要药，能迅速解除外感风热所致的发热、头痛等症状。孩子感冒后，胃口差，没食欲，用薄荷与大米、冰糖一起熬粥喝，既能促使出汗，祛除热邪，又有健脾护胃、增进食欲的作用，对刚刚感受风热的孩子来说最适宜了。

### 刘医师推荐的其他特效方

◎ 饮片：用金银花、菊花、桑叶、芦根、桔梗煎水喝，可疏风清热、宣肺止咳。

◎ 食疗：用菊花、梨汁、萝卜、山楂、百合，熬水喝，可疏风散热、理气开胃。



## 外感风热总口渴，可用麦冬、乌梅、梨熬水喝

风热之邪是无孔不入的，当风热之邪进入口腔，风吹热烤，很快就会使人口干舌燥，舌头会变红，舌苔也有点黄。这时候孩子会总喊口渴，想喝水，但喝多少水也不管用，还是渴。这是怎么回事呢？这是因为风热之邪损伤了肺阴、胃阴，使津液亏损了。津液是人体阴液的一种，主要作用是滋养和濡润，若是津液分泌不足，必定会有口干舌燥、咽喉不适等情况出现。所以，要缓解患儿口干、口渴的症状，就必须补益肺胃之阴。家长可以用一些具有滋阴生津作用的食材或中药材，给孩子熬点汤水喝。这里给家长们推荐一个有效的食疗方，就是麦冬乌梅梨汤。

### 麦冬乌梅梨汤

**配方：**麦冬15克，乌梅6枚，梨1个。

**做法：**麦冬、梨分别洗净，切碎，和乌梅一同放入砂锅中，加入适量水，中火煎煮15分钟，滤渣取汁即可。

**用法：**每日2次，当日吃完。

麦冬味甘、微苦，性微寒，是补阴的良药，可同时补肺、胃、心三脏腑之阴，有养阴生津、润肺清心、清热除烦等功效；乌梅味酸、涩，性平，可敛肺生津；梨味甘微酸、性凉，入肺、胃经，具有生津、润燥、清热、化痰的作用。用这三者熬出来的汤，酸甜可口，化阴力强，又很开胃，生津、止渴、润燥的效果显著，最适宜外感风热所致的肺胃津伤口渴的患儿饮用了。

● **刘医师特别提醒：**麦冬的用量不宜过大，因为它虽然生津，但有滋腻的特性，量大时会有碍脾胃运化，影响孩子的消化功能。

# 风热感冒常用的几种中成药

孩子外感风热感冒了，总免不了要吃药，一般家庭也会常备几种感冒药。但是中医治疗感冒的药种类很多，要真正选对了也不容易，尤其给孩子吃，更要小心谨慎。这里我就给家长们推荐几种治疗风热感冒的常用中成药，供大家参考。

药名	主要成分	功效主治
健儿清解液	金银花、菊花、连翘、山楂、苦杏仁、陈皮	清热解毒，消滞和胃。适用于风热感冒轻证，如低热、流涕、轻咳、食欲欠佳者
桑菊感冒片	桑叶、菊花、连翘、薄荷、苦杏仁、桔梗、甘草、芦根	疏散风热，宣肺止咳。适用于风热感冒初期，如轻微头痛、咳嗽、口干、咽痛等
小儿豉翘清热颗粒	连翘、淡豆豉、薄荷、荆芥、栀子（炒）、大黄等	疏风解表，清热导滞。适用于风热感冒比较严重的患儿，如明显咽痛、高热、大便干燥、脘腹胀满等
清宣止咳颗粒	桑叶、薄荷、苦杏仁、桔梗、白芍、紫菀、枳壳、陈皮、甘草	疏风清热，宣肺止咳。侧重于小儿外感风热咳嗽，证见：咳嗽、咯痰、鼻塞、流涕、发热不重者
双黄连口服液	金银花、黄芩、连翘	疏风解表、清热解毒。用于风热感冒发热、咳嗽、咽痛

## 风热感冒对症推拿

中医治疗风热感冒的方法很多，如果孩子吃药困难，特别是婴幼儿，也吃不下药膳时，那么中医推拿也是一个不错的方法，而且安全无副作用。

### 清天河水

**定位：**前臂内侧正中，自腕横纹上至肘横纹上呈一条直线。

**操作：**家长一手持患儿手，另一只手的食指、中指并拢，用两指指腹自腕横纹向肘横纹推300次。

**功效：**清热化痰，主治感冒发热。





### 清大肠

**定位：**孩子食指桡侧由指端至虎口成直线。

**操作：**家长一手持患儿手，用另一只手拇指的指端由虎口推至指端，连推200次。

**功效：**清热、利湿、通便，主治肺热咳嗽、便秘。



### 退六腑

**定位：**前臂内侧缘，由肘横纹头至腕横纹头。

**操作：**家长一手持患儿手，另一只手食指、中指并拢，自肘横纹头向腕横纹头推300次。

**功效：**清实火，退高热，除热痰。主治外感风热所致的高烧、急惊风等。



### 拿合谷

**定位：**手背面第一掌骨和第二掌骨之间（拇指、食指合拢，肌肉的最高处）。

**操作：**家长一手持患儿手，用另一只手拇指指端按在孩子的合谷穴上，食指按在掌面相对位置，对捏30次，力度以孩子能承受为宜。

**功效：**清热止痛，可有效缓解外感风热所致的发热、咽干、咽痛。



### 拿风池

**定位：**颈部耳后发际下的凹窝内。

**操作：**家长一手扶住孩子的额头，用另一手的拇指、食指捏住孩子两侧的风池穴，拿捏5次，力度以孩子能忍受为宜。

**功效：**祛风解表、清头明目、通窍止痛。对风热感冒引起的头痛、头晕、鼻塞等症有良效。



### 揉肺俞

**定位：**肩胛骨内侧，第3胸椎棘突旁开2指处。

**按摩：**孩子俯卧或坐立，家长用双手拇指指腹同时按揉孩子两侧的肺俞穴，每次揉2~3分钟。

**功效：**调补肺气，补虚清热。治疗小儿风热感冒引起的食欲不振、咳嗽等。



## 风热感冒对症刮痧

有些家长担心孩子不能刮痧，其实，小儿是完全可以刮痧的，针对一般的感冒、发烧、咳嗽、头痛等较小疾病，可通过刮痧来改善症状。尤其是外感风热引起的发热，用刮痧会有明显的退热效果。下面就教给大家治疗风热感冒的刮痧法。

### ★ 刮痧选穴

**风府** 在颈部，当后发际正中直上1寸。

**大椎** 位于人体的颈部下端，第7颈椎棘突下凹陷中。

**风池** 位于颈部耳后发际下的凹窝内。

**肺俞** 在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸，左、右各1穴。

**合谷** 手背面第一掌骨和第二掌骨之间（拇指、食指合拢，肌肉的最高处）。

**曲池** 在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点（让孩子正坐，侧腕，曲肘，在横纹尽处取穴）。

## ★ 刮痧方法

**第一步** 用温水擦拭干净需刮部位，在需刮痧部位涂抹适量刮痧油。

**第二步** 直线刮拭颈部正中，从风府穴到大椎穴，刮15~20次。

**第三步** 刮拭颈背部两侧，从风池穴一直到肺俞穴，应一次到位，中间不要停顿，刮15~20次。

**第四步** 刮拭曲池穴，由上向下刮，刮15~20次。

**第五步** 刮拭合谷穴，刮15~20次。

## ★ 注意事项

◎刮痧时环境宜安静、空气流通，但不要对风口。

◎小儿刮痧手法要轻柔，孩子会有轻微疼痛，但绝大部分孩子都能接受。

◎不可强求出痧，注意把握力度，开始时应轻，让孩子有个适应的过程。

◎刮完后给孩子喝些温开水。

◎刮痧后2小时内忌洗凉水澡。

◎孩子风热感冒初期、末期反复咳嗽刮痧效果好，但如症状较重未缓解应及时就医。



## 风热感冒治疗后，家长要这样稳固疗效

患有风热感冒的孩子经过治疗后，症状都会有所缓解，接下来家长要做的就是注意巩固治疗的效果，避免反复，争取让孩子完全康复。怎么巩固呢？自然是从健脾养胃入手。我前面讲过，孩子容易感冒，就是因为孩子脾胃虚弱，正气不足，使得身体抵抗力差造成的。受了热邪后，身体不舒服，胃口差，脾胃更虚弱。所以，当孩子好转后，要及时给孩子补脾，增强孩子的脾胃功能。

通常家长做到以下几点即可。

◎给孩子的饮食一定要清淡、易消化，且富有营养，如各种粥、汤、面条等，配上一些清淡可口的蔬菜，以及新鲜多汁的水果。

◎忌食各种辛辣、肥甘厚腻的食物，因为患儿肠胃功能比较弱，这些食物会刺激肠胃，且不容易消化，不利于病情的恢复。

◎饮食不要贪凉，否则会损伤脾胃，导致消化不良。

◎让孩子的饮食有节制，不能因为有胃口了就放开吃，这样脾胃消化不了会造成食积，使病情容易反复。

◎如果孩子已经出现了食积，且比较严重，如口臭、呕吐、大便很臭、睡眠不安等，这时家长可以给孩子吃保和丸来消食化滞。

孩子的脾胃功能强了，正气充足，足以抵御外邪了，孩子自然也就不容易生病感冒了。

● 孩子感冒恢复期，应多吃些清淡的粥、汤类。



## ● 胃肠型感冒，孩子上吐下泻，伴有发烧 ●

胃肠型感冒，是指伴有明显消化道症状的一种感冒，孩子感冒的症状往往从呕吐、腹痛或腹泻开始，然后开始发烧、咳嗽等。当孩子患了这种感冒时，家长应该怎么做呢？这一节里我会详细介绍。

### 胃肠型感冒是怎么发生的

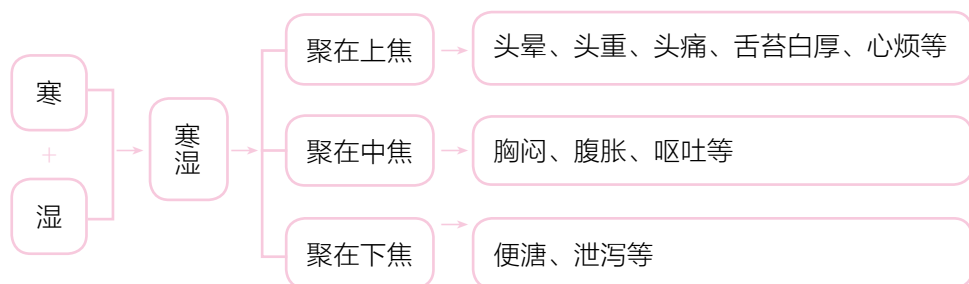
胃肠型感冒是怎么发生的呢？这要从中医的六邪说起。

中医认为，自然界有六种邪气，叫风、寒、暑、湿、燥、火，这六种东西本来是大自然的正常现象，叫六气，但是如果过分了，侵入人体，就会造成人体也相应地失调，从而导致多种疾病，包括感冒。像前面讲的风寒、风热感冒就是风、寒、热三邪侵袭孩子的身体导致的。

此外，湿邪也是极易侵犯人体的，湿是六邪中唯一的有形之邪，风、寒、暑、热这四邪都可以和湿结合。当湿和寒结合，形成寒湿，侵犯孩子身体的时候，就会使孩子的身体出现寒湿的状态。

#### ★ 孩子受寒湿侵袭发生寒湿感冒

如果孩子体内寒湿重会引发什么后果呢？通常有三种情况。



只要孩子出现以上这些症状，同时还伴有发烧，那就是患了寒湿感冒，因为这种感冒的脾胃症状比较严重，所以又称为胃肠型感冒。

#### ★ 胃肠型感冒并不是肠胃炎

胃肠型感冒和肠胃炎的很多症状都比较相似，但它们并不是一回事儿。大多数患儿发病急，先出现胃肠道症状，随后出现感冒症状，所以很多患儿家长往往在初



期就先自我诊断为肠胃炎。我就遇到过很多次这种情况，孩子发烧、上吐下泻，家长就赶紧带孩子到医院打点滴，结果越是打抗生素就越重，不仅高烧不退，孩子的身体还越来越虚。最后一看中医才知道，原来是受了寒湿，患了胃肠型感冒。

那怎么区分胃肠型感冒和肠胃炎呢？

特征	胃肠型感冒	肠胃炎
恶心、呕吐	呕吐前难受，脸色不好，呕吐以后明显缓解	恶心、呕吐较为剧烈，而且越吐越难受，呕吐物常有刺激性气味
腹痛、腹泻	排便以后，腹痛会明显缓解	感觉拉不完，排便后腹痛也不会缓解
是否发烧	发烧	不发烧

家长只要掌握了以上这三点，就能快速判断孩子到底是胃肠型感冒还是肠胃炎，然后就可以采取正确的方法给孩子治疗了。

### 胃肠型感冒寒湿重，用藿香正气有奇效

胃肠型感冒是由寒湿引起的，那湿气从哪里来？它有两个来源：一是来自大自然，如桑拿天、阴雨天，或者江南水乡，经常雾气蒙蒙的，整个大环境湿气都重，就会使人体出现相应的变化；二是来自我们的体内，如过量饮水，或者肥甘厚腻的食物吃太多了，脾胃运化不了，淤积在体内就会变成痰湿。所以，当孩子患了胃肠型感冒后，只要将体内的寒湿赶出去，感冒自然就好了。

怎么赶呢？用藿香正气。

#### ★ 藿香正气专门去寒湿

孩子患寒湿感冒，开始时多是鼻子声音重、流清鼻涕、打喷嚏、头重，这些都是寒湿重的表现，因此，可以用藿香正气来治疗。这个方子是出自宋朝的《太平惠民和剂局方》，是个千古名方，虽然历经近千年，但现在看来，它依然是组方精良，只要用对了，效果立竿见影。

这个方子里面共有10味药，其中，藿香、苏叶、白芷都是祛湿的，性质温热，气味芳香，能

#### 藿香正气散歌诀

藿香正气腹皮苏  
甘桔陈苓术朴具  
夏曲白芷加姜枣  
风寒暑湿并能除

发散解表，让湿邪从汗排出去；半夏、陈皮是燥湿的，同时还能和胃、降逆、止呕；白术是健脾的；厚朴、大腹皮可健脾开胃，燥湿理气，帮助湿邪运化出去；茯苓是利尿的，让湿邪从下边排出去；甘草健脾和中，调和诸药。这10味药配合在一起，风寒湿邪从内到外、从上中下都除掉了，那感冒也就好了。



● **刘医师特别提醒：**普通的胃肠型感冒，孩子服用一天后就会有明显效果，如果症状没有任何改善，需立即去医院就医，以免耽误病情。

★ 藿香正气各种剂型的区别

藿香正气有多种剂型，如藿香正气水、藿香正气软胶囊、藿香正气颗粒、藿香正气口服液等，那么这些剂型都有什么区别？它们在功效上有何不同呢？通过下面的表格大家就能一目了然了。

药名	剂型	优点	缺点
藿香正气散	粉末	原药材直接粉碎混合而成，见效快	药性容易挥发
藿香正气丸	大蜜丸	药效和缓，药力持久，对中、下焦效果更好	起效较慢
藿香正气水	酊剂	吸收速度快，药效比较猛烈	制剂中含酒精，口感差
藿香正气口服液	口服液	不含酒精，药味小，口感较好	药力较弱，见效慢
藿香正气颗粒	冲剂	药味小，口感较好	药力较弱，见效慢
藿香正气软胶囊	软壳胶囊	稳定性好，剂量准确，容易服用，口感较好	吸收速度较快
藿香正气片	片剂	用量准确，体积小，易于服用	药性容易挥发
藿香正气滴丸	滴丸	起效快，口感舒适，对胃肠道没有刺激	

除了藿香正气水和藿香正气丸以外，其他剂型都可以给孩子服用，但我经常推荐的是藿香正气颗粒、软胶囊或滴剂，因为口感好，容易被孩子接受。

● **刘医师特别提醒：**不论是哪一种剂型，在服药后，都最好给孩子喝一些热水，来帮助身体发汗，以促进药效的发挥。

### 胃肠型感冒腹胀、呕吐严重，可先服四磨汤口服液止吐消食

有一次，一位家长打来电话，从电话里就能听出她的焦急，她说孩子发烧，吐得很厉害，什么都吃不下，肚子胀，连喝水都吐，家里人都主张带孩子去医院输液，她不想给孩子输液，问我怎么办。

从她的描述，我就判断孩子是患了胃肠型感冒，因为那两天正好是阴雨天气，风一吹挺冷的。于是，我问她是不是带孩子出去玩了，她说是婆婆带孩子去了小区的公园玩，回来就病了。这更加印证了我的判断，我告诉她孩子是受了寒湿，患了胃肠型感冒，鉴于孩子目前呕吐、腹胀的比较厉害，我建议她先给孩子服用四磨汤口服液，止住呕吐，消除腹胀之后，半小时再服用藿香正气软胶囊。第二天，她又给我打来电话，告诉我孩子已经好多了。



在胃肠型感冒的患儿中，像这个孩子的这种情况很常见，呕吐得厉害，水米不进，这时，家长就可以像我刚才说的那样，先给孩子服四磨汤口服液。



#### 四磨汤口服液

**配方：**木香、枳壳、槟榔、乌药。

**功效：**顺气降逆、消积止痛。治疗乳食内滞，腹胀、腹痛、消化不良等症。四磨汤口服液源于宋代《严氏济生方》中的“四磨汤”，是理气消胀的传统药方。这个方子中的木香行气止痛，健脾消食；槟榔是降气的，能破积行滞；枳壳破气、消积；乌药能行气、散寒。这4味药搭配在一起，对胃肠型感冒引起的腹胀、呕吐疗效显著。

● **刘医师特别提醒：**如果孩子呕吐、腹泻严重，出现轻度或中度脱水症状，家长可以给孩子服用适量口服补液盐，但一定要严格按照用法用量服用，切忌滥用。

### 胃肠型感冒治疗后，家长要这样稳固疗效

经过几天上吐下泻的折腾，孩子的胃肠都已经很疲惫了，整个身体的消耗也非常大，所以，当症状缓解后，家长要注意精心护理，以巩固效果，帮助孩子尽早恢复健康。

#### ★ 饮食清淡，少食多餐，让肠胃充分休息

◎宜进食清淡、软和、易消化、有营养的食物，家长可以用一些健脾养胃的食材做些汤、粥、羹给孩子喝，如蔬菜鸡肉粥，既能减轻肠胃负担，又能促进脾胃功能的恢复。

◎让孩子少食多餐，不能因为孩子有胃口了，就给孩子一次吃太多，当然也不能因为孩子没有食欲就强迫他进食，等消化功能逐渐恢复以后，再增加进食量。

◎给孩子多喝些温开水，以补充发烧、吐泻损失的水分。

## 蔬菜鸡肉粥

**原料：**鸡肉20克，胡萝卜20克，蘑菇少许，大米100克。

### **做法：**

①鸡肉、胡萝卜、蘑菇洗净，切碎。

②大米淘洗干净，放入锅里，倒入适量清水，大火煮沸后转小火熬成粥。

③加入鸡肉、胡萝卜、蘑菇煮熟就可以了。

**功效：**健脾益气，养胃护胃，促进食欲，增强抵抗力。



◎一切辛辣、生冷、油腻、黏滞食物都不能给孩子吃，如西瓜、梨、冷饮、油条、奶油、糯米、年糕、辣椒等，这些食物都不易消化，会增加脾胃负担，导致病情反复。

## ★ 生活起居护理

◎注意保持居室内的新鲜空气，遇有气候变化及时为孩子增减衣服，避免再次感受寒湿。

◎孩子每次出汗后，应及时给孩子擦干汗液，并将湿衣服换下，以免再次着凉，加重病情。

◎让孩子多休息，减小体力消耗，同时也要根据孩子的恢复情况，逐渐增加一些运动量，这对恢复脾胃功能也有帮助。



## 发烧，脾胃正气不足

发烧是孩子最常见的症状，尤其是婴幼儿正处于最初的发育期，脾胃虚弱，抵抗力不足，发烧便成了常有的事儿。但孩子小，身体不舒服只知道哭闹，没有医学知识的家长往往不知所措。我在门诊中，见到过很多家长，因为孩子高烧不退而心疼、着急地掉眼泪。孩子为什么会发烧？该不该给孩子吃退烧药？选择什么样的退烧药？孩子高烧发生惊厥了怎么办？等等，这些问题都是家长们非常关心的，也是这一节里我要重点讲解的内容。

### 创根问底，孩子为什么总发烧

前些日子，一个3岁的孩子在一个月内连续三次来医院就诊，而且3次都是因为发烧，每次治好后，上几天幼儿园就又发烧了，只好反复来医院看病。最后这次是挂的我的号，父母都急得不得了，问我孩子为什么总是反反复复地发烧。其实很多患儿家长都问过我这个问题，在这里我就为大家详细解答这个问题。

### 孩子发烧，其实是身体和外邪在搏斗

许多家长都以为发烧是一种病，只要把烧退了，孩子的病也就好了。这种认知可是大错特错了。实际上，发烧并不是一个具体的疾病，它只是一种症状，也可以说是一个信号，表示有外邪正在侵袭人体，而孩子的身体正在与外邪进行搏斗，阻止外邪的进一步入侵。孩子总是反复发烧，一方面说明他身体的免疫力比较强，另一方面说明他在第一次发烧之后就没彻底养好，赶跑外邪是需要时间的，烧一退，家长就觉得孩子病好了，就可以出去玩、去上幼儿园了，其实，这时候免疫系统还正在修复，还没完全修复好，外邪再度来袭，只好再度迎战，必然会出现反复发烧。

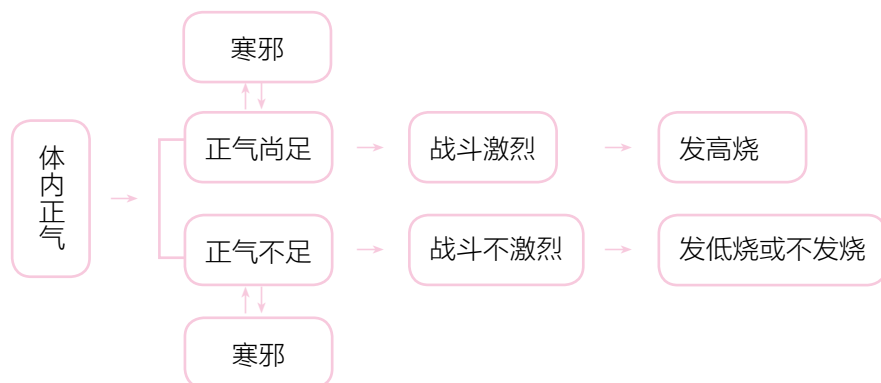
当然，外邪在入侵人体的时候又分为寒邪和热邪两种情况。



## ★ 寒邪入侵人体引起的发烧

当寒邪入侵人体时，体内的正气就会和寒邪进行斗争，从而引起发烧。战斗的范围小、程度轻，孩子就发低烧；反之，战斗的规模越大、越激烈，孩子发烧就越厉害。有的孩子甚至能高烧到40多度，把家长都吓坏了。其实不用担心，这种发烧是大大好事，为什么这么说呢？因为只有孩子正气比较充沛的时候，才有足够的力量去跟寒邪抗衡，奋起驱赶；如果孩子体内正气不足，根本就无法组织起大规模的抵抗，也就不会发高烧了。

就像现在有的成年人，可能好几年，甚至有十多年都没发过烧，为什么？一是因为身体正气充足，免疫力足够强大，外邪根本无法深入体内，所以不会发烧；二是身体的正气亏虚，免疫力差，无法抵御外邪的进攻，所以也不会发烧，而这种情况往往要占80%以上。



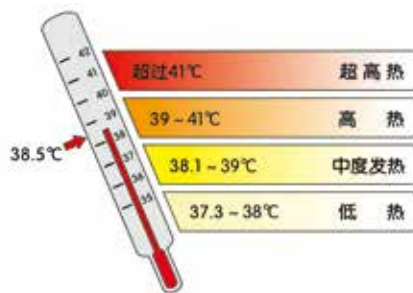
所以说，体质虚的孩子，偶尔发一次烧，就像免疫系统的一次军事演习，对提高身体的抗病能力是非常重要的。而寒邪引起的发烧越厉害，说明孩子的正气越充沛，抵抗疾病的能力越强。这时有经验的家长会给孩子吃些温补的药膳，来扶助孩子的正气，增强抗击外邪的能量。

## ★ 热邪进入人体引起的发烧

热邪侵袭人体引起的发烧与寒邪是不一样的，热邪损伤的是人体的阴液，如果孩子缺水或体内阴液不足，孩子的身体就会出现很明显的热症，如咽喉肿痛、舌质红、咳嗽痰黄等。这时孩子发烧越厉害，说明热邪越旺盛，体内的阴液亏损得越多，这可不是好事儿了。所以。家长应该给孩子吃些清热解毒的药物，来帮助孩子清透外邪。

## ● 不要孩子一发烧，就立刻吃药、送医院 ●

有些家长一看孩子发烧了，就着急了，就怕孩子烧成肺炎或者把大脑烧坏了，赶紧给孩子吃退烧药，或者带孩子去医院打针、输液。我要告诉大家的是：孩子发烧用不用吃药、上医院是要分情况的，一般以体温 $38.5^{\circ}\text{C}$ 为界。



### 孩子发烧 $38.5^{\circ}\text{C}$ 以下，首选物理降温

如果孩子发烧了，但体温没有超过 $38.5^{\circ}\text{C}$ ，也没有其他严重症状，一般情况下就不会有大问题，不用急着吃退烧药或去医院，可以先观察孩子的情况，采取物理降温的方法。

#### ★ 多喝水，多排泄

孩子发烧时，高体温会消耗体内大量水分，如果出汗水分流失得更多，所以，家长要给孩子多喝白开水，要少量多次地喝，大概每半小时喝一次。这样可以让孩子多排尿，通过尿液将孩子体内的热量带走，这是最基本的降温方法，而且非常有效，适合于所有发热的孩子。如果孩子觉得白开水没味道不想喝，或者嗓子不舒服喝不下，家长可以榨点新鲜橙汁或其他果汁，兑在温开水里给孩子喝。当然，白开水是首选。



#### ★ 温水擦身

此法适合所有发热的孩子。擦拭时，水分蒸发是个吸热过程，所以有利于降低体温。那怎么擦呢？家长只要把握好以下几点就可以了。

**水温：** $32 \sim 34^{\circ}\text{C}$ 。

**时间：**每次10~20分钟。

**部位：**重点擦拭头、颈部、腋下、肘部、腹股沟、四肢等处。避免擦拭胸前、

腹部、后颈、足心等对冷的刺激比较敏感的部位。

**注意：**不要在有风的地方进行，注意给孩子保暖。

## ★ 温水洗澡

对于高热或大点的孩子，家长可以给孩子用温水洗澡，不过，有些问题需要注意：

**室温：**要关好门窗，将室内温度调到25℃左右。

**水温：**洗澡的水温比体温稍低即可。

**时间：**洗澡的时间不宜太长，一般5~10分钟即可。

**洗后：**及时把身上的水擦干，用毛巾包好或穿好衣服，避免着凉。

**注意：**在洗澡过程中，家长一定要密切注意孩子的脸色、呼吸、精神，如果出现问题，应立即停下来。

## ★ 使用退热贴

小儿退热贴属于物理降温用品，退热快，降温效果好，而且安全无毒副作用，适合所有发热的孩子。但是，退热贴面积很小，对于高热的孩子来说就显得退热效果不明显了。



## ★ 不适宜孩子使用的物理降温法

◎冰敷：冰敷太冷，会引起孩子皮肤的毛细血管收缩，阻碍散热，特别是怕冷、打寒战的患儿更不能用冰敷。

◎酒精擦浴：婴幼儿的皮肤很薄，而酒精的渗透性很强，如果孩子用酒精擦拭，酒精会通过皮肤吸收，可能会使孩子出现酒精中毒的症状。

## 孩子发烧到38.5℃以上，建议服用退烧药物或请医生处理

虽说发烧可以锻炼孩子的免疫系统，但是如果体温太高还是会对身体造成损伤，所以，当孩子烧到38.5℃以上，物理降温效果不明显，孩子也没有抽风、精神不佳等症状时，建议家长给孩子进行适宜的退热处理。

## ★ 给孩子服用退烧药

给孩子使用退烧药的目的主要有两点：一是为了缓解发烧给孩子带来的不适，

以便孩子能正常饮食和睡觉，为对抗疾病补充足够的能量和保持体力；二是为了预防孩子可能因为高烧引起高热惊厥，对大脑造成损伤。具体选择什么样的药物，下面将详细介绍，家长可给予重点关注。

## ★ 幼儿急疹引起高热怎么退烧

幼儿急疹是婴幼儿时期一种常见的出疹性传染病，具有自限性，即不用治疗也能痊愈，目前没有有效药物治疗。如果婴幼儿患了幼儿急疹发生高热，吃退烧药只能管一两个小时，过一会儿还会烧起来，所以，一般不建议给幼儿急疹的患儿吃退烧药。那孩子一直高烧不退怎么办呢？我建议家长用中药煎煮后给患儿泡澡，效果较佳，还没有副作用。

## ★ 中药退热浴方

**配方：**柴胡15克、葛根20克、青蒿10克、川芎20克、薄荷10克（后下）、芦根20克、荆芥15克、连翘10克。

**做法：**水煎2次，去渣取汁，将药液兑入温水中给患儿泡澡，每次以20分钟为宜。一般2-3付可愈。

## ★ 什么情况需要马上带孩子去医院

如果孩子出现以下情况，家长要马上带孩子去医院检查，请医生帮助处理。

- ◎3个月以下的婴儿发热超过38℃。
- ◎3个月以上的婴儿发热超过39℃。
- ◎发病24小时以上仍然超过38.5℃。
- ◎体温超过39℃，且伴有头疼、呕吐等症状。
- ◎发热时精神不好、烦躁、嗜睡，面色发黄或灰暗。
- ◎出现皮疹或者出血点。
- ◎发热，伴有剧烈头疼，脖子发硬，频繁呕吐，不能进食。
- ◎发热时有明显的腹泻，特别是黏液脓血便。
- ◎呼吸困难，或者前囟饱满突出。
- ◎一开始发热就超过39℃。
- ◎高热发生惊厥。



## 为孩子选择最佳退烧药

临床上用于退热的药物种类很多，且多少都会有副作用，那家长怎么给孩子选择最安全、有效的退烧药呢？下面我将临床常用的几种儿童退烧药作一下介绍。

### 3个月以上的孩子发烧，对乙酰氨基酚是首选药

对乙酰氨基酚，又名扑热息痛，是目前儿科临床最常用的退烧药物，也是世界卫生组织推荐的婴儿和儿童高热时的首选退烧药，常用于发热、头痛和其他轻微疼痛，是许多感冒药和止痛药的主要成分。对乙酰氨基酚的解热作用缓和且持久，疗效好，安全副作用小，因此，只要是3个月以上的孩子发高烧都可以用这个药。家长可以在家中常备一些，以便孩子发高烧时能及时退烧。

**代表药物：**泰诺林、小儿百服宁滴剂等。

**服用剂量：**每千克体重10~15毫克，4~6小时服用1次，一天最多服用4次，连续服用不超过3天。

**注意事项：**如果孩子的发烧是由感冒引起的，那么家长在给孩子吃对乙酰氨基酚前，要看看感冒药中是否含有“对乙酰氨基酚”成分，如果有，要把剂量算清楚，避免剂量叠加导致过量服用，否则会对肝脏造成损害。

### 布洛芬退热效果又快又好，但只有6个月以上的孩子才能用

布洛芬属于新的儿科退烧药物，相比对乙酰氨基酚来说，它的退热速度快，效果显著，对胃肠的刺激更小，且它的退热效果可维持6~8小时，可以减少服药的次数。

由于很多家长看到布洛芬的退热效果快，因此喜欢在孩子发高烧时给他吃布洛芬退烧。这本身没有什么问题，但是家长要注意，只有6个月以上的孩子才能服用布洛芬退烧。我曾遇到一位家长，她家孩子刚刚两个多月，高烧39.5℃，做了物理降温没效果，就给孩子喂了家里备用的美林，结果2小时后孩子的体温直接降到了36℃，把家人都吓坏了。幸好她喂的剂量不大，否则孩子可能会出现昏厥、呕吐。

其实，大家可以看一下布洛芬的说明书，它的药理作用是抗炎、镇痛、解热，也就是说它最首要的作用是抗炎，解热是排在最后的。如果要给布洛芬定位，它可以说是公认的儿童首选抗炎药，适用于感染性疾病所致的高热患儿。所以，我要再次提醒家长们，如果孩子不是患了感染性疾病，那在给高热的孩子退烧时，首选药是对乙酰氨基酚，只有吃了泰诺林不管用的情况下，才会考虑用布洛芬。



**代表药物：**美林、托恩口服溶液等。

**服用剂量：**每千克体重5~10毫克，每6小时1次，一天最多服用4次。

**注意事项：**有脱水症状、肾脏功能不好、哮喘的患儿忌用。

## 孩子持续高烧不退，可交替使用对乙酰氨基酚和布洛芬

在给孩子使用退烧药退烧的时候，家长需要明白的是，用退烧药的目的不是要把体温降到平时的正常温度，而是降低到 $38.5^{\circ}\text{C}$ 以下就可以了，如果是曾经有过高热惊厥症状的孩子，把体温降到 $38^{\circ}\text{C}$ 以下即可。

有时候，孩子持续高烧不退，吃了一种退烧药的效果不明显，可使用另外一种退热药物。我通常建议交替使用对乙酰氨基酚和布洛芬，因为这两种退烧药成分不同，都有退热作用，交替使用可以在保持退热效果的同时，又减少每种药物的服用剂量，这样可以降低单一药物使用的次数和副作用。

交替使用方法：先服用对乙酰氨基酚，如果不退烧，4小时后服用布洛芬；服用布洛芬6小时后，如果不退烧，再选择对乙酰氨基酚。

### ★ 注意事项

① 两种退烧药物交替使用的最小时间间隔是2小时，交替使用时，两药每天最多使用的次数各自不变。

② 如果孩子服用退烧药后5分钟内出现呕吐，则说明孩子对这种退烧药不适应，家长应该选择另外一种药物给孩子服用。

## 这几种退烧药物，家长最好不要选择

除了对乙酰氨基酚和布洛芬这两种退热药之外，还有其他退热药物，但对孩子来说，副作用相对较大，所以，建议家长最好不要选择。

### 阿司匹林

使用最久的一种退热药，退热效果好，但副作用较大，对胃肠刺激严重，甚至会诱发溃疡，小儿服用还可能会引起瑞氏综合征（一种严重的药物不良反应，死亡率较高）。目前该药在国内儿科也趋于淘汰。

### 尼美舒利

一种新型非甾体抗炎药，具有抗炎、镇痛和解热的作用。退热效果比布洛芬好，但副作用大，尤其对肝脏损害严重，12岁以下儿童禁用。

### 安乃近

在退烧药家族中，安乃近退烧最快，但不良反应也最危险，仅在急性高热、病情急重，又无其他退热药可用时才用于紧急退热。目前很多国家都已经禁止或限制使用安乃近了，但国内有的地方医院、小诊所还在使用，家长在给孩子拿药的时候一定要注意。



## ● 中医推拿、贴敷疗法也能有效退热 ●

孩子发烧了，除了物理降温、服用退烧药等方法外，中医的一些外治法也能起到很好的退热作用，如推拿、穴位贴敷等，安全可靠，操作简单，还没有副作用，家长们不妨一试。

### 让孩子退烧的对症推拿手法

临床上小孩发烧多是外感风寒、风热导致的，起病比较急，用推拿的治疗方法可以起到宣肺、解表、退热的作用。一般推拿治疗一次后体温就可以降下来，下午体温会略有波动，第二天再采取同样手法治疗后，体温就基本可以控制在正常范围了。

#### 清天河水

**定位：**前臂内侧正中，自腕横纹上至肘横纹上呈一条直线。

**操作：**家长一手持患儿手，另一只手的食指、中指并拢，用两指的指腹自腕横纹向肘横纹推100~200次，用力宜柔和均匀。

**功效：**清热解表、泄火除烦，用于治疗热性病症，清热而不伤阴。



#### 开天门（又名推攒竹）

**定位：**自孩子两眉中间至前发际呈一条直线。

**操作：**家长用两手拇指自小儿眉心起，交替向上直推至前发际处，反复推100次。

**功效：**祛风解表，醒脑明目，开窍醒神。缓解外感风邪所致的恶风发热、头痛、身痛等症状。



### 推坎宫（眉弓）

**定位：**自眉头至眉梢成一条直线。

**操作：**家长用两手拇指分别自眉头向眉梢方向推，连推100次。

**功效：**可疏风解表，醒脑明目，止头痛。



### 揉太阳

**定位：**两眉后凹陷处。

**操作：**家长分别用两手拇指或中指指端揉孩子两侧的太阳穴，揉100次。如果高烧，揉的时候力道要重一点。

**功效：**疏风解表，发汗退热，止头痛。适用于外感发热，有头痛、目赤肿痛、视物不清等症状者。



### 揉耳后高骨

**定位：**耳后入发际高骨下凹陷中。

**操作：**家长用两手拇指或中指指端按揉耳后高骨下方的凹陷处，连续揉50~100次。

**功效：**疏风解表，镇惊除烦。治疗小儿因风热感冒引起的头痛、头晕、高热惊厥等症状。



## 用四仁散贴敷劳宫穴有很好的退热作用

小儿各系统发育不完善，滥用抗生素和退热药容易对孩子的身体造成不良反应。而穴位贴敷疗法对孩子发烧有较好的退热作用，相比于很多家长常用的温水擦身、退热贴等物理降温法，穴位贴敷法能起到更快更稳定的退热效果。

我最常用的治法是用四仁散贴敷劳宫穴，中医认为，劳宫穴五行属火，火为木子，具有清心热、泻肝火的作用，取劳宫穴贴敷可起到调血润燥、安神和胃、通经祛湿、熄风凉血的功效。如果孩子发高烧，口渴地厉害，昏昏沉沉的，家长就可以给孩子贴敷劳宫穴来退热。

### 四仁散

- 材料** 桃仁、杏仁、栀子、枣仁各3克，面粉5克。
- 制作** 将以上四味药焙干研细末，加入面粉，用鸡蛋清调匀分作2饼。
- 选穴** 劳宫穴。
- 操作** 将药饼分别贴敷于孩子双手心劳宫穴，盖上纱布，用胶布固定。
- 用法** 每日换药1次，连用2~3天。主治小儿壮热烦渴，气促神昏。

### ★ 所需穴位取穴法

#### 劳宫穴

位于手掌心，当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，取穴时，握拳屈指，中指尖所指的位置即是此穴，左、右手各一穴。





## ● 高热惊厥时，家长要做什么 ●

小儿的神经系统发育不够完善，受到高热（大多高于 $39^{\circ}\text{C}$ ）刺激后，很容易发生惊厥，尤其是6个月~3岁的孩子发病率最高。惊厥多发生于高热的初期，持续时间比较短，一般在数秒之内，很少超过3分钟，但也有严重的达20~30分钟，惊厥停止后，患儿会很快清醒。一般在一次高热过程中，只出现一次惊厥。

但惊厥实在太吓人了，患儿往往会出现双眼上翻、紧咬牙关、全身痉挛甚至丧失意识的症状。绝大多数家长都会吓得魂飞魄散，不知所措，对家长们的这种心情，我非常能理解，因为我自己也是一个母亲，但是，我不得不提醒这些家长们，这时候真的不能慌，因为此时孩子需要你及时、正确的护理，否则，孩子很可能会发生一些意外伤害，如抽搐时咬伤舌头、倒地时摔伤头部，或者异物进入气管引起窒息等。

### 孩子高热惊厥时的4大操作流程

孩子高烧后突然发生惊厥时，家长怎么做才能稳定症状，防止意外伤害或病情进一步恶化呢？

#### ★ 高热惊厥的正确处理方式

**第一步** 将患儿平卧，头偏向一侧。

当高热惊厥发生时，家长不要慌着抱起孩子，应将孩子放在地上或床上，保持平卧，头偏向一侧，以免发生呕吐时呕吐物堵塞气管。切忌搂抱或摇晃患儿。

**第二步** 保持呼吸道通畅。

解开孩子的衣服，用软布包裹筷子等长条形硬物放在患儿的上、下磨牙之间，防止其咬伤舌头。如果患儿口鼻中有分泌物，要及时清理干净。

**第三步** 控制惊厥。

用拇指指端用力按压患儿的人中、合谷穴1~3分钟，直到患儿发出哭声。



#### 第四步 物理降温。

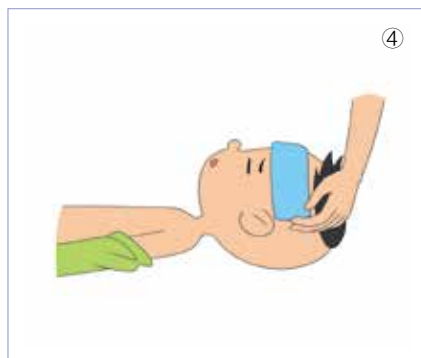
用温水擦身、温水浴、退热贴等物理降温法给孩子降温。如果效果不理想，也可以服用羚羊角口服液，既可以退热，也可以清肝镇静止惊。

#### ★ 注意事项

① 给患儿测量体温，这有利于之后医生判断病情。

② 计算惊厥发作时间，惊厥发生时看一次，惊厥结束再看一次。

③ 如果通过以上处理措施，患儿仍在不停抽搐，没有恢复意识，甚至出现呼吸停止的现象，家长应立即对患儿进行人工呼吸及胸外按压，同时立即准备送医。



### 高热惊厥后，家长应及时将孩子送医院进行检查

一般情况下，高热惊厥不会有生命危险，单纯性的高热惊厥很少会造成脑损伤和智力障碍，但是，也有个别的孩子可能会从惊厥转变为癫痫，从而对身体造成不同程度的损害。所以，当孩子惊厥停止，恢复意识后，家长应立即送孩子去医院，查明惊厥的真正原因。如果最后确认是简单的热性惊厥，一般不用特别处理。但需要检查一下发烧的原因，尤其要排除一下颅内感染的可能。

但有的患儿症状严重，持续抽搐超过5分钟还未停止，或短时间内反复发作，预示病情较重，那就不要等恢复意识了，必须立即就近入院就医。

送医时，家长千万不要自己抱着孩子奔跑，因为如果气管内有异物吸入，一颠簸就会加重孩子的窒息程度。在就医途中，要将患儿暴露在外，伸直颈部，保持气道通畅。切勿将患儿包裹太紧，以免堵塞口鼻，造成呼吸道不通畅，甚至窒息死亡。

● **刘医师特别提醒：**高热惊厥与遗传有关，如果父母有此病史，应在孩子发热的早期及时使用退热药物，就诊时也要及时告诉医生。

## 预防或减少高热惊厥的复发，家长应该怎么做

高热惊厥不同于癫痫，大多数孩子预后良好，没有什么后遗症，但一旦发作，对孩子、父母都会造成很大的心理压力。所以，如何预防或减少高热惊厥的复发就显得十分重要。

### ★ 加强营养，养好脾胃

婴儿除了奶类饮食以外，还应当及时添加辅食，保证各种营养物质的供给，尤其是钙、铁、锌、维生素等营养素的摄入要充足。对大一点的孩子，家长要注意给孩子搭配合理的膳食，荤素搭配，粗细兼吃，同时让孩子养成有规律、不挑食、不偏食、不暴饮暴食的饮食习惯，少吃煎炸、肥腻的食物，避免积食。当孩子脾胃功能强健了，身体强壮了，就会减少发生高热惊厥的概率。

### ★ 增强体质，少感冒

高热惊厥常见于体质较差的小儿，或者呼吸道感染后体温升高期，很容易被家长忽略，因此，家长平日里要加强孩子的体质锻炼，每天保证三浴：空气浴、阳光浴、水浴，增强机体免疫力，减少感染性疾病的发生，这是预防高热惊厥的关键。



● 给孩子补充营养时要注意荤素搭配

## ● 护理发烧的孩子，家长要把握好这几点 ●

孩子发烧了，需要家长的精心护理，尤其在以下三个方面要做好。

### 定时测量体温

家长要给孩子定时测量体温，一般每2小时测一次，因为孩子的体温变化快，如果体温不超过 $38.5^{\circ}\text{C}$ ，采用物理方法降温即可。如果体温超过 $39^{\circ}\text{C}$ ，容易诱发高热惊厥，就必须使用退烧药了。如果有高热惊厥史的孩子，更应该尽早使用退烧药，不要机械地以 $38.5^{\circ}\text{C}$ 为标准。



#### 适宜孩子的几种体温测量方法

①腋下测温法：先将汞柱甩到 $35^{\circ}\text{C}$ 以下，将水银头放在孩子腋窝中间，帮助孩子用手臂把温度计夹住。如腋下有汗要擦干，5分钟后取出体温表查看。

②颈部测温法：在孩子熟睡时将体温计放在其脖子下面，紧贴皮肤，轻轻夹住，如有汗液要先擦干，过5分钟查看体温。

③红外测温法：用红外线体温计测耳道或额头，无需接触就可快速测得体温，操作非常方便。

④口腔测温法：家长首先将温度计清洁、消毒，再放入孩子口中，置于舌头下面，保持口含姿势5分钟左右，然后将温度计取出查看。

### 时刻观察孩子的精神和脸色

孩子是不会装病的，好不好都表现在脸上和精神状态上。所以，孩子发热时，家长要注意观察孩子的精神和脸色。如果孩子的精神很好，能吃能玩，虽然体温超过 $38.5^{\circ}\text{C}$ ，也可以暂时不用退热药物。反之，如果孩子精神萎靡、不吃不喝、嗜睡，那最好还是去医院检查一下，以免耽误病情。

## 饮食要精心、精细

孩子发烧后，消化功能减退，肠胃比较弱，不爱吃东西，这时家长应该在饮食上多花费些心思。比如，给孩子多吃一些清淡、有营养、易消化食物，开始时最好是流食，如浓米汤、藕粉、奶类等。等体温降下来，食欲好转以后，可改为半流质，如米粥、蔬菜粥、面条等。不要给孩子吃容易上火的食物，如鱼、虾、羊肉、大枣及各种油炸、甜腻、辛辣食物。另外，可以多给孩子喝温开水或者鲜榨蔬果汁，既能补充发烧流失的水分，又可避免体温再度快速升高。下面就给家长们推荐两款营养食疗方。

### 南瓜小米粥

**原料：**南瓜200克，小米50克。

**做法：**将南瓜去皮切块，用清水洗净，小米洗净，一起倒入锅内；大火煮开后改小火，煮至小米和南瓜都软烂即可。

**功效：**健脾养胃，提高免疫力。

### 猕猴桃果肉饮

**原料：**猕猴桃200克。

**做法：**将猕猴桃去皮，切块，捣烂，然后倒入1杯晾凉的白开水中，搅拌均匀即可饮用。

**功效：**清热利尿，增进食欲。



## 咳嗽，脾虚失健、肺卫不固

孩子抵抗力弱，呼吸系统功能比较差，稍不留心就会咳嗽，咳得厉害了，吃饭、睡觉都会受影响。听着孩子不停咳嗽，家长心疼、着急，却又没有好办法。其实，孩子的咳嗽也分很多种，而且孩子每次咳嗽的类型可能都不一样，所以，为了便于家长们更好地照顾咳嗽的孩子，本节我就给大家详细讲讲关于小儿咳嗽的防治问题。

### 孩子为什么会咳嗽

每到季节交替的时候，很多小孩子都会咳嗽，作为临床医生兼家长，我是深有体会的，因为每到这时候医院儿科门诊都是爆满，80%的患儿都是因为呼吸道感染、咳嗽而就诊的。引起小儿咳嗽的原因很多，但从根源来讲，还是脾出了问题。

这个问题其实我在第一章讲过了，脾和肺的关系非常密切，脾属土，肺属金，二者是母子关系，脾胃是母亲，肺是儿子。因此，肺的津气盛衰、功能强弱都取决于脾胃功能的强弱。这主要表现在三个方面，我们通过下面的流程图来了解一下。



从上面的流程图我们可以看出，孩子发生咳嗽的根本原因其实是脾胃虚弱了，所以说，当孩子发生咳嗽时，不要单纯从肺去治，更应该调理脾胃，这才是治本。只有脾胃功能强健了，才能从根本上解决孩子反复咳嗽的问题。



## 不要一咳嗽就马上止咳

听着幼小的孩子痛苦地咳嗽，无论哪个家长都会着急，尤其是咳嗽频率高的患儿还会出现呕吐，咳得严重时晚上睡不着觉，家长就更不放心了，于是急忙给孩子吃止咳药、止咳糖浆、消炎药物，甚至带着孩子去医院打针、输液，要把咳嗽压下去。可结果呢，往往事与愿违，孩子的咳嗽总也好不了。为什么呢？因为从一开始，这些家长们就用错了方法。治疗孩子的咳嗽，最重要的是要找到引起咳嗽的确切病因，而不是针对咳嗽本身去止咳，也就是说，不能为了止咳而止咳。

### 咳嗽有可能是正常生理防御的体现

孩子咳嗽不一定是病了，有可能是正常生理防御的表现。比如，呼吸道内吸入异物或有分泌物时，通过咳嗽，可以形成快速喷出的气流，这种气流能促使呼吸道内的异物或分泌物被排出体外。在这种情况下，咳嗽就是一种保护下的动作，如果用药强行压制咳嗽，气管内的异物出不来，往往会诱发更严重的疾病。

### 咳嗽证型多，辨清病因再用药

除了上述情况之外，孩子咳嗽大多是由外邪引起的，风为六邪之首，其他外邪多随风邪侵袭人体，所以外感咳嗽常以风为先导，或挟寒，或挟热，或挟燥，而且每种情况导致咳嗽的症状都不一样。如果家长没有明确孩子咳嗽的原因，就盲目给孩子吃药，不仅不会治愈，反而会加重病情。所以，在给孩子吃药之前，家长一定要先明确孩子是感染了哪种外邪，然后再有针对性地进行饮食调理或药物治疗，这样才能让孩子尽快恢复健康。



● 一咳嗽就想止咳是治不好咳嗽的

## 风寒咳嗽，咳稀白痰、嗓子痒

风寒咳嗽就是外感了风寒而引发的咳嗽。

**典型症状：**嗓子痒，一痒就咳嗽；咳稀白痰，呈泡沫状，喉间有痰声，痰很容易就能咳出来；鼻塞，流清涕；还常伴有头痛、发热、怕冷、无汗等风寒感冒的症状。

**治疗原则：**疏风散寒，宣肺止咳。

### 刚刚受寒时咳嗽，用通宣理肺丸效果很好

小佳是个活泼好动的孩子，连夜里睡觉都不老实，总是踢被子，所以，稍不注意就会着凉，而一着凉就咳嗽。前不久又病了，她家长说一开始只是夜里睡觉时有两声咳嗽，不见有痰，当时就没在意，以为是偶尔咳两声。谁知道，小佳一天比一天咳得厉害，家长才开始担心了，赶紧带孩子来看病。

我让孩子把舌头伸出来，一看舌苔发白，摸摸小手也是冰凉的，还流着清鼻涕，这就说明孩子确实是受寒了。但还不算严重，寒邪还停在体表，治疗起来很简单，我当时给小佳开了通宣理肺丸。

### ★ 通宣理肺丸是治疗风寒咳嗽的常用药

为什么开这个药呢？因为通宣理肺丸的药性温和，不凉不热，孩子吃很合适。它的处方来源于宋代的《太平惠民和剂局方》，全方共有11味药，配伍科学，共

#### 通宣理肺丸

麻黄、紫苏叶	性味辛温，可发散风寒、宣肺解表
前胡	解表化痰
桔梗、枳壳、陈皮	理气宽胸，调畅气机以祛除痰湿
苦杏仁	降气止咳
半夏	燥湿化痰
茯苓	健脾渗湿，可以清利生痰之源
黄芩	清肺热，制约方中诸药的温燥之性
甘草	调和诸药，清利咽喉

同起到解表散寒、宣肺止嗽的作用，是临床上治疗风寒咳嗽的常用中成药。如果孩子是刚刚受寒咳嗽，寒邪还没有入里，那吃这个药就能很快痊愈。

### ★ 食疗改善风寒咳嗽的效果也很好

很多家长觉得孩子太小，怕吃药会有副作用，毕竟“是药三分毒”，能不给孩子吃就最好不吃。这个观点我也很赞同，尤其对刚刚受寒，咳嗽不严重的孩子来说，用适宜的食疗方法就可以达到驱寒、解表、止咳的效果。这里我就给大家推荐两款治疗小儿风寒咳嗽的食疗方。

#### 麻油姜末炒鸡蛋

**原料：**鸡蛋1个，生姜2片，麻油1小匙。

**做法：**

鸡蛋打散，姜切末。

将麻油放入锅中，加热之后放入姜末，爆香。

倒入鸡蛋炒熟即可。

**功效：**生姜辛热，能发散风寒，每晚睡前趁热吃一次，坚持吃几天，对风寒引起的小儿咳嗽疗效显著。

#### 生姜大蒜红糖水

**原料：**生姜1~2片，大蒜3瓣，红糖5克。

**做法：**

生姜切细末，大蒜拍碎。

将姜末、蒜末、红糖一起放入锅中，加入适量清水，大火煮沸后，用小火煮10分钟，滤渣取汁即可。

**功效：**中医认为，大蒜性温，入脾胃、肺经，治疗寒性咳嗽效果非常好，再加上解表散寒的生姜和红糖，一次给孩子喝小半碗，一天2~3次，对初期的风寒咳嗽非常有效。



## 寒邪入里化热，咳嗽有黄痰，用儿童清肺口服液散寒清热

体质弱的孩子因为抵抗力差，感染寒邪以后，如果没有在开始的时候及时控制住它，病情往往变化非常快，寒邪很容易向身体里面深入，也就是中医学中说的“外邪容易入里”。寒邪入里以后，就会引起内热，这时，孩子的身体就会呈现一种外寒里热的状态，也就是老百姓所说的“寒包火”，就是孩子体表还有寒象，有怕冷的表现，但体内已经开始出现热象了。

所以，孩子出现以上这些症状的时候，家长就应该意识到，孩子的咳嗽是寒邪入里化热造成的，这时光是散寒是不够的，必须散表寒、清里热同时进行。如果不及时治疗，体内的火热无法透发出来就会郁结，发展为扁桃体炎或肺炎等。

中医治疗“寒包火”往往几副药就好了，外边的寒一散，里面的热很快透出来，咳嗽也就好了，而且副作用还小。如果是选择中成药，就要选择那些既能散寒的，又能清热的药物。我在临床上常用的药是同仁堂的儿童清肺口服液。我们先来看看这个药的配方：

### 寒包火症状

外寒：畏寒、肌肉酸痛、关节痛、无汗、鼻流清涕

内热：鼻涕和痰逐渐变黄变黏、口干舌燥、咽痛、口渴、便秘、尿黄



● 甘草



● 黄芪

儿童清肺口服液的特色在于清肺散寒，多用于肺热早期。全方共22味药，看起来很复杂，其实配伍非常科学。麻黄、苦杏仁、石膏、甘草这4味药是著名的中药方剂“麻杏石甘汤”，在这里是作为主药来使用的，主要治疗外感风寒、郁热致喘的病症，再加上黄芩、苏叶、薄荷、细辛等，使全药既能清肺降气、化痰

止咳，又有疏散风寒、解表退热之效。只要孩子是由外感风寒引起的面赤身热、咳嗽痰多、发烧，都可以用这个药来散寒清热，达到标本兼治的疗效。而且，这个药口味也比较好，是甜的，稍微有点苦，服药困难的小孩也能接受。

### 儿童清肺口服液配方

麻黄	苦杏仁	石膏	甘草
黄芩	桑白皮	橘红	枇杷叶
瓜蒌皮	板蓝根	法半夏	浙贝母
紫苏子	葶苈子	白前	前胡
苏叶	薄荷	细辛	
石膏蒲	天花粉	青礞石	

## 小儿风寒咳嗽的推拿疗法

邻居家的小涵两岁了，最近着凉了，总是咳嗽，她家长又不想给她吃药，问我有什么不用吃药，见效又快的方法。当然有，中医推拿疗法就很不错，运用各种手法刺激小儿穴位，使小儿经络通畅、气血流通，可以起到调整脏腑功能、祛病保健的功效。我当时就教给她一套治疗风寒感冒的推拿方法，她给孩子推拿了两天，小涵的咳嗽果然好多了。

### 揉外劳宫

**定位：**位于手背中央，与内劳宫相对。

**操作：**家长左手托住小儿四指，使其掌心向下，用右手拇指指端按揉孩子的外劳宫穴，每次揉1分钟。

**功效：**温宫散寒，发汗解表，揉之能发汗，帮助孩子排除体内寒湿之气。



### 拿列缺

**定位：**在手腕两侧凹陷处。

**操作：**家长一手托住小儿四指，使其掌心向下，用另一手两指分别按于孩子手腕两侧的列缺穴，相对夹持，一紧一松，反复增减用力，拿捏60~120次。

**功效：**散寒解表，化痰止咳。



### 拿风池

**定位：**风池位于颈部耳后发际下的凹陷内。

**操作：**家长一手扶住孩子的额头，用另一手的拇指、食指捏住孩子两侧的风池穴，拿捏5次，力度以孩子能忍受为宜。

**功效：**祛风解表、清头明目、通窍止痛。对风寒感冒引起的头痛、头晕、鼻塞等症有良效。



### 拿肩井

**定位：**在颈到肩端的中部，肌肉较丰富的地方。

**操作：**家长用两手拇指和食指、中指相对用力，捏住孩子的肩部大筋，捏住再提一下，用力拿捏1~3分钟。

**功效：**发汗解表，补益气血。



### 清肺经

**定位：**无名指末节罗纹面。

**操作：**家长一手握住孩子的手腕，使其掌心向上，用另一手拇指侧面或指腹从孩子的无名指指端向指根方向做直推，推300次。

**功用：**清热解表，止咳化痰。





### 揉肺俞

**定位：**肩胛骨内侧，第3胸椎棘突旁开2指处。

**操作：**孩子俯卧或坐立，家长用双手拇指指腹同时按揉孩子两侧的肺俞穴，每次揉1~3分钟。

**功效：**宣肺止咳，化痰退热。



### 推三关

**定位：**在前臂桡侧，自腕横纹至肘横纹成一条直线。

**操作：**家长一手扶住孩子的手，另一手食指和中指并拢，沿着孩子前臂桡侧，自腕横纹向肘横纹方向推100~300次。

**功效：**补气行气，温阳散寒，发汗解表，主治小儿一切虚寒病症。



### 揉天突

**定位：**在颈部，前正中线上，胸骨上窝中央。

**操作：**家长一手扶住孩子的后颈，另一手用中指指端按住孩子的天突穴，轻轻揉1~3分钟。

**功用：**理气化痰，止咳平喘。主治咳嗽、喘促等症。



### 揉膻中

**定位：**胸部，两乳尖连线中点。

**操作：**家长用中指指端按住孩子膻中穴，揉150次。

**功效：**宽胸理气，止咳化痰，清肺止喘，还可提高孩子免疫力。



## 中药穴位贴敷疗法也能缓解风寒咳嗽

对小儿风寒咳嗽来说，除了用中医推拿疗法以外，穴位贴敷疗法也是一种效果显著的中医外治法，对身体较弱、服药困难的孩子来说，也很适宜。我在临床上常用的方子主要有以下三种，家长们不妨试一试。

### 寒咳膏

- 材料** 桃仁、杏仁、细辛、麻黄各等份。
- 制作** 将以上诸药分别烘干，共研细末，用醋调成1厘米大小的圆饼状。
- 选穴** 膻中穴、肺俞穴。
- 操作** 将制做好的膏药贴敷在孩子的膻中、双侧肺俞穴上，外用麝香追风膏固定。
- 用法** 每日1次，3天为1个疗程。
- 功效** 疏风散寒，对缓解小儿咳嗽有疗效。

### 加味二陈散

- 材料** 紫苏、防风、法半夏、茯苓各4克，陈皮3克，甘草、杏仁各2克，白芥子1克。
- 制作** 将以上诸药共研细末，装瓶备用。每次取适量药末，用少许清水调成糊状。
- 选穴** 神阙穴。
- 操作** 外敷于神阙穴，上盖纱布，用胶布固定。
- 用法** 每日换药1次，5次为1个疗程。
- 功效** 温中散寒，健脾理气，化痰止咳。对脾胃虚弱的风寒咳嗽患者尤其适宜。

## 中药涂脐法

- 材料** 白芥子、麻黄、肉桂各5克，半夏、细辛各3克，丁香0.5克。
- 制作** 将上述药材一起碾压成细粉末，然后加入适量清水制成膏状，装入盒中保存即可。
- 选穴** 神阙穴。
- 操作** 取药膏3克左右在肚脐及其周围反复涂擦。
- 用法** 每日涂药1次。
- 功效** 疏风散寒，温中健脾，降逆化痰。尤其适宜有食少、吐泻症状的风寒咳嗽患者。

### ★ 所需穴位取穴法

#### 膻中穴

位于人体胸部的正中线上，在两乳头连线之间的中点。

#### 肺俞穴

位于第三胸椎棘突下旁开1.5寸处。取穴时，先按上面的方法找到大椎穴，然后向下数到第三个比较隆起的骨性突起，便找到了第三胸椎棘突，下旁两横指处，左、右各有一穴，便是肺俞穴。

#### 神阙穴

位于脐窝正中，所以又名脐中，也就是我们常说的肚脐眼。



## 咳嗽快好时，给孩子补脾是当务之急

去年，朋友家的小孩子着凉咳嗽了，找我给看看，当时孩子的咳嗽已经比较严重，发烧，咳黄痰，但小手是凉的，这就是我前面讲的寒包火，我给开了儿童清肺口服液。过了三天，朋友又带孩子来了，说孩子不发烧了，咳得很少了，也没有黄痰了，但又开始咳白痰了，鼻涕也是白的。朋友就问我：“这症状怎么跟刚开始着凉时一样了？是又反复了吗？”我说：“这不是反复，这说明孩子体内的热邪基本都透发出去了，邪气已经回撤到体表了，所以就像刚开始受寒咳嗽时的症状一样了。”临床上，风寒咳嗽最后阶段的症状基本都是这样的，说明孩子的咳嗽快好了。

### ★ 咳嗽快好时要给孩子补脾

孩子咳嗽快好了，家长是不是就可以放心了？当然不是，这时候家长一定要注意给孩子补脾，只有脾胃功能强壮了，体内才会有充足的正气来抵御外邪。孩子经过几天的折腾，身体已经很虚弱了，食欲往往比较差，有的孩子还会出现大便稀的症状，这是脾胃虚弱导致的。所以，此时给孩子补脾是当务之急。

### ★ 吃六君子丸可补脾益气

六君子丸是在“四君子汤”的基础上加陈皮、半夏组成的。四君子汤是益气健脾的名方，专门治疗脾胃气虚证。加上陈皮，意在行气化滞，醒脾助运，有补而不滞的优点。再加上半夏，则增强了和胃降逆、燥湿化痰的作用。因此，六君子丸是一个平补剂，即药性不寒不热，什么体质的孩子都能吃，既适合于脾虚气滞、“虚不受补”的孩子，也能用于脾胃气虚、咳嗽有痰的孩子。像前面案例中的孩子就属于后一种情况，基本不咳嗽了，咽部有点痰，食欲差，大便稀，那吃六君子丸再合适不过了。

#### 六君子丸配伍



● 党参补中益气，  
健运脾胃



● 白术健脾燥湿



● 半夏燥湿化痰，  
和胃降逆止呕



● 陈皮理气燥  
湿化痰



● 茯苓渗湿健脾



● 甘草甘温调中，  
调和诸药

## ★ 咳嗽快好时的补脾食疗方

都说“药补不如食补”，这个观点我也很认同，尤其对孩子来说，小儿药物再好，多多少少都会有一些副作用，而食疗则完全不必担心这一点，只要选对了食材，补脾益胃的效果是不输药物的。下面就给家长们推荐两款效果不错的补脾食疗方，家长们可经常做给孩子吃。

### 最适宜孩子的补脾食材

山药、红枣、莲子、大米、紫米、南瓜

### 茯苓栗子大枣粥

**原料：**茯苓15克，栗子肉10克，大枣10枚，大米100克。

#### **做法：**

1.茯苓研末备用；栗子肉、大枣、大米分别洗净。

2.锅内加入适量水，放入大米、大枣、栗子肉，大火煮开后，转小火煮至半熟。

3.将茯苓末缓缓加入，搅匀，煮至米烂、栗子熟透即可。

**功效：**健脾利湿，补气养血。



### 山药粥

**原料：**新鲜淮山药50克，大米100克。

#### **做法：**

1.山药去皮，洗净，切成小块。

2.大米淘洗干净后，与山药一起放入锅中，加入适量清水，大火煮开后改小火，煮至山药熟烂、粥黏稠即可。

**功效：**空腹食用。山药能同时补益脾、肺、肾三脏，可健脾胃、补肺气、益肾精，不但能健脾益气，还能散寒止咳，最适合脾胃虚弱的婴幼儿食用。

## 风热咳嗽，咯痰黄稠、不易咳出

风热咳嗽就是外感了风热而引发的咳嗽。

典型症状：咳嗽不爽，声音听起来很费劲，痰黄黏稠，不易咯出；总感觉口渴，喉咙痛，严重时会有发烧、头痛的表现。

治疗原则：疏风解热，宣肺止咳。

### 风热咳嗽初起，首选桑菊饮

丽丽3岁了，刚上幼儿园，还不适应，经常感冒，时间长了，彼此都熟悉了。前些日子丽丽又咳嗽了，脑门有点热，嗓子有点红，她家长早就被女儿反复生病折腾怕了，不敢怠慢，赶紧就带丽丽来找我看病了。我给丽丽检查，发现她咳嗽时呼吸有些急促，又看了嗓子，有点红肿充血，舌头也是红的，舌苔黄，这些都是风热咳嗽的症状，说明孩子的咳嗽是由风热之邪导致的，但是还不严重，我当时给孩子开了桑菊饮。过了两天，丽丽的家长给我发微信告知，丽丽的咳嗽已经好了。

#### ★ 外感风热，轻微咳嗽，先用桑菊饮来解表清热

中医认为，小儿“稚阴未长”，为纯阳之体，一旦患病，病邪容易从阳化热，热邪又容易化火，所以临床咳嗽以风热咳嗽居多，治疗上应以疏风清热、宣肺止咳为要点。如果孩子只是刚刚受了风热，就像丽丽这样，咳嗽不厉害，有点发烧，有点口渴，那就可以给孩子喝点桑菊饮，把尚在身体表面的热邪及时透发出去，让肺气恢复肃降与宣通的功能，咳嗽自然就会好了。

#### 桑菊饮

桑叶：疏散上焦风热，清透肺络之热

菊花：清散上焦风热，清利头目

桔梗：开提肺气，解表

杏仁：宣降肺气，止咳

薄荷：助桑、菊散上焦风热，加强解表之力

连翘：清热解毒，清透膈上之热

芦根：清热生津止渴

甘草：调和诸药，合桔梗清利咽喉



桑菊饮的方子出自《瘟病条辨》，是辛凉解表之轻剂，一般治轻微风热咳嗽。当然，方子中的药量要根据孩子年龄大小而定，最好在专业医师的指导下服用，家长们不要自作主张，否则方子中的寒凉之药会伤了孩子的脾胃。

### ★ 风热咳嗽初起时，适当食疗也有助于清热止咳

神医扁鹊说过，君子有病，期先食以疗之，食疗不愈然后用药。确实，食疗在防病保健方面有很好的效果。但是，小儿脏腑柔弱，脾常不足，肺脏尤其娇嫩，感受热邪后，病情往往变化迅速，食疗虽有效，但作用相对缓慢。所以，我建议家长们先及时用中药给孩子清热，避免热邪入里，加重病情。同时再搭配适宜的食疗方，以加强、稳固药物的疗效，对促进病情的恢复会更为有利。这里为大家推荐两款药膳食疗方，家长们可以一试。

#### 枇杷叶粥

**原料：**枇杷叶20克，大米60克，冰糖少许。

**做法：**

- ①将枇杷叶洗净之后用棉布包好，放入锅中加水煎煮20分钟，滤渣取汁。
- ②大米淘洗干净后，放入药液中煮成粥。
- ③粥熟后加入冰糖，稍煮至溶化即可。

**功效：**枇杷叶性味苦寒，归肺、胃经，具有清肺止咳、降逆止呕的作用，与大米、冰糖一起熬粥喝，可清热润肺，化痰止咳，而且味道鲜甜，非常适合风热咳嗽的小儿调养食用。



#### 桑叶菊花茶

**原料：**桑叶、菊花各5克，白砂糖适量。

**做法：**

- 将桑叶、菊花置保温杯中。
- 用沸水适量冲泡，加盖焖15分钟。
- 最后加入白砂糖，调匀即可。

**功效：**给孩子当水喝，每日1剂。有疏风散热、宣肺止咳的作用。

## 干咳少痰、鼻干咽燥，用陈皮川贝雪梨汤可缓解

门诊时，患儿家长经常是一见面就说：“大夫，我家孩子咳嗽，看吃点什么药好？”对这个问题，我真没法直接回答，因为在中医里，咳与嗽是不一样的，有声无痰称为咳，有痰无声称为嗽，有痰有声才称之为咳嗽。这三种情况病因不同，用药也有所区别，所以光听家长说一句孩子咳嗽了，是没法做出诊断的。很多带孩子看病的家长应该知道，中医通常会很仔细地问咳嗽几天了，有没有痰，痰什么颜色的等，这就是在辨证。所以，这也要求家长们在护理孩子的时候，仔细观察孩子咳嗽的症状表现，就医时主动向医生说明，或者当医生问起的时候能准确回答，来帮助医生做出正确的诊断。

如果孩子咳嗽了，但只是干咳，没有痰，嗓子干、红肿，想喝水，鼻子也干，一出气儿像喷火似的，那是热邪入里灼伤肺阴导致的，在治疗时就要以清热化痰、润肺止咳为主。推荐家长们给孩子熬点陈皮川贝雪梨汤喝，对改善症状是很有效的。

### 陈皮川贝雪梨汤

**原料：**陈皮、百合各5克，川贝3克，山楂、甘草各10克，雪梨1个，冰糖适量。

**做法：**雪梨洗净，切块，与洗净的药材、冰糖一起放入锅中，加水熬煮20分钟即可。

**功效：**陈皮既能健脾理气，又能化痰。川贝主要用于热证咳嗽，能清热润肺、止咳化痰，而且止咳效果好，药性平和。百合既可以养阴润肺，又能清心安神。山楂能健脾开胃，可以促进孩子的食欲，帮助消化。甘草能健脾益气，也能清热解毒、祛痰止咳。冰糖能润肺止咳，而且它的甜味还能中和一下川贝、百合的苦味，让孩子更能接受。



## 小儿风热咳嗽的推拿疗法

推拿疗法在治疗小儿风热咳嗽方面疗效也非常好，在门诊的时候，也经常有患儿家长问我怎么推拿，但是，因为门诊时间有限，没有办法给家长们详细地解说、演示，所以，在这里我就教给大家一套治疗风热咳嗽的推拿方法，如果孩子外感风热引起咳嗽了，及时给孩子推拿一下，可以起到疏散风热、清肃肺金、止咳平喘的作用。

### 清肺经

**定位：**无名指末节罗纹面。

**操作：**家长一手握住孩子的手腕，使其掌心向上，用另一手拇指侧面或指腹从孩子的无名指指端向指根方向做直推，推300次。

**功效：**清热解表，止咳化痰。



### 清天河水

**定位：**前臂内侧正中，自腕横纹上至肘横纹上呈一条直线。

**操作：**家长一手持患儿手，另一只手的食指、中指并拢，用两指指腹自腕横纹向肘横纹推100~200次，用力宜柔和均匀。

**功效：**清热解表、泄火除烦。



### 清天柱骨

**定位：**即颈骨，是第四、五、六颈椎的合称，位于颈后发际正中至大椎成一直线。

**操作：**家长食、中指并拢，从后发际正中开始，自上而下推天柱骨，推100~500次，至局部潮红为止。

**功效：**降逆止呕，祛风散寒。



### 退六腑

**定位：**前臂内侧缘，由肘横纹头至腕横纹头。

**操作：**家长一手持患儿手，用另一只手指指腹自肘横纹头向腕横纹头推300次。

**功效：**退脏腑实热。主治一切热证，如咽喉肿痛、大便干燥、高热等。



### 揉大椎

**定位：**位于人体的颈部下端，第七颈椎棘突下凹陷中。

**操作：**孩子取坐位、低头，家长用拇指指端顺时针、逆时针各按揉大椎穴2分钟。

**功效：**行气活血，清热解毒。主治热证、咳嗽等。



### 揉拿肩井

**定位：**在颈到肩端的中部，肌肉较丰富的地方。

**操作：**家长用两手拇指指端在孩子两侧肩井穴上按揉10次，然后用两手指与食、中二指提拿5次。反复按揉、提拿1~3分钟。

**功效：**发汗解表，补益气血。



### 点揉曲池

**定位：**在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

**操作：**家长用左手托住孩子手臂，右手拇指点揉孩子的曲池穴，揉3次，点按1次，如此反复，连续点揉30~40秒。

**功效：**清热解表，疏经通络，宣肺止咳。治疗高热、咽喉肿痛等症。

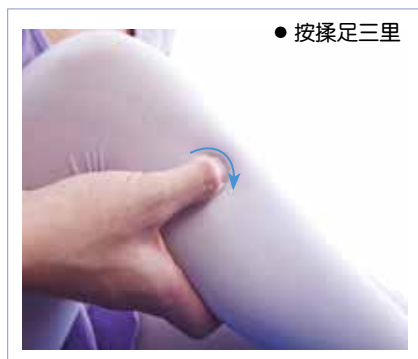


### 按揉足三里

**定位：**小腿前外侧，犊鼻穴下3寸（小儿食、中、无名、小指四指的宽度），胫骨前缘约1横指（中指）处。

**操作：**家长用拇指指端按揉孩子的足三里穴，每穴揉2~3分钟。

**功效：**调理脾胃，补中益气，扶正祛邪。



### 揉膻中

**定位：**胸部，两乳尖连线中点。

**操作：**家长用中指指端按住孩子膻中穴，揉150次。

**功效：**宽胸理气，止咳化痰，清肺止喘，还可提高孩子免疫力。



## ★ 婴幼儿风热咳嗽有痰咳不出怎么办——拍背

婴幼儿患风热咳嗽时，有时痰液过于粘稠不易咳出，尤其是一些体弱儿或重病患儿，因身体虚弱，咳嗽无力，痰更是咳不出来，这时家长也不必着急，这里教给大家一个好方法：拍背。

**方法：**在孩子咳嗽时，抱起患儿，五指并拢，微微弯曲成空掌，用空掌轻轻拍孩子的背部，上、下、左、右都要拍到。如果拍到某一部位时孩子就咳嗽，说明孩子的痰液就积在此处，应重点拍。

## 用中药穴位贴敷也能缓解风热咳嗽

中药穴位贴敷是一种古老的中医外治法，在治疗小儿风热咳嗽方面有较好的疗效，且简单易行，容易被孩子接受。当然，我在临床上也经常使用，清热宣肺、止咳化痰的效果很不错。下面就给家长们介绍几个缓解风热咳嗽的贴敷方。

### 热咳膏

- 材料** 桃仁、杏仁、柴胡、黄芩、胆南星各等份。
- 制作** 将以上诸药分别烘干，共研细末，用醋调成1厘米大小的圆饼状。
- 选穴** 膻中穴、肺俞穴。
- 操作** 贴敷在膻中、双侧肺俞穴上，外用麝香追风膏固定。
- 用法** 每日1次，3天为1个疗程。
- 功效** 疏风散热，化痰止咳。

### 清热止咳膏

- 材料** 桑叶、菊花、杏仁、连翘、桔梗、甘草、薄荷、芦根各适量，蜂蜜1小匙。
- 制作** 将前7味药材一起碾压成粉末，备用；将芦根加水煎煮10分钟，取汁；将芦根汁与药粉末、蜂蜜一起调和成膏状，备用。
- 选穴** 神阙穴。
- 操作** 取适量药膏外敷于孩子的神阙穴（脐部），用纱布包扎，胶布固定。
- 用法** 每日换药1~2次，每次约3小时。
- 功效** 清热宣肺，滋阴生津，可有效治疗小儿风热咳嗽。



## 鲜竹沥膏

**材料** 浙贝母5克，鲜竹沥1支。

**制作** 将浙贝母研成细末，用鲜竹沥调成稀糊备用。

**选穴** 神阙穴。

**操作** 将药膏外敷在孩子的神阙穴（肚脐孔）处，用纱布包扎，胶布固定。

**用法** 每天换药1次，连续2~3天。

**功效** 清热，化痰，止咳。用于外感风热所致的咳嗽痰多、气喘胸闷等症。

注：膻中穴、肺俞穴、神阙穴的取穴方法见本书第59页。



## ● 秋季燥咳，干咳无痰或少痰，痰黏难咳 ●

小儿燥咳即是由于孩子外感了燥邪，使肺失润降，卫表失和而引发咳嗽。

典型症状：喉咙痒，干咳无痰或少痰，痰很黏，甚至粘连成丝，有时痰中还带有血丝，很不容易咳出来，常伴有口干、咽喉干痛、唇鼻干燥等燥热症状。

治疗原则：疏风清肺，润燥止咳。

### 温燥咳嗽，吃桑杏汤可润燥化痰

进入秋季，阳气开始收敛，气候逐渐变得干燥，这一点大家肯定都有体会，一到秋季就总感觉咽喉、鼻腔发干，这就是燥邪导致的。燥邪是最容易侵犯肺脏的，为什么呢？因为肺是主皮毛、主呼吸的，燥邪会通过口鼻呼吸道或皮肤毛孔进入肺部，也就是说肺在接受外邪时，它是首当其冲的。而且，肺为娇脏，又喜欢湿润的环境，对于干燥特别敏感。燥邪一进入肺部，就会耗伤肺脏津液，使肺失于濡润，肺脏正常的宣发与肃降功能就会受到影响，临床就会表现为咳嗽、喉咙痒、鼻咽干燥等症状。这种情况下出现的咳嗽就叫秋季燥咳。

#### 燥邪的性质和致病特点

燥邪性质	致病特点
干涩伤津，失于濡润	口、鼻、咽、唇等官窍干燥，皮肤干涩，毛发不荣等
燥易伤肺，清肃失司	干咳，无痰或少痰，痰黏不易咳出等

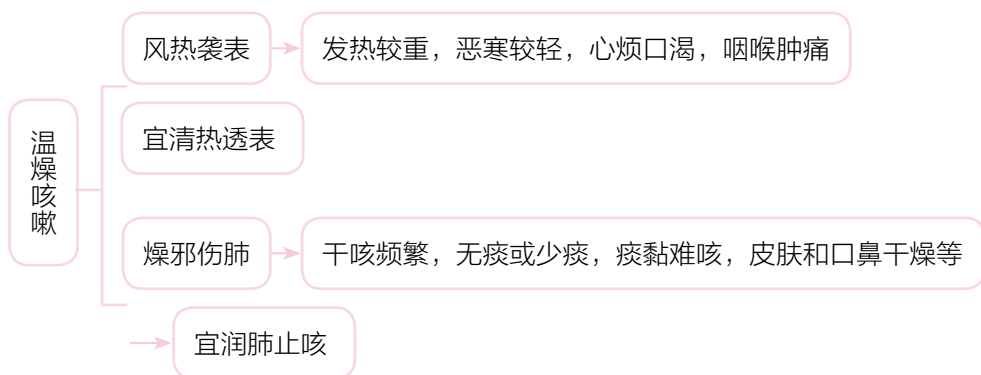
秋天的燥咳，有温燥和凉燥之分，一般以中秋节为界线，中秋以前有暑热的余气，燥与温热结合，形成温燥；中秋之后，秋风渐紧，寒凉渐重，燥与寒结合，就形成了凉燥。所以，对秋燥的治疗，要根据不同情况来用药。下面首先给大家讲讲温燥。

### ★ 小儿温燥咳嗽，应清热润肺

小儿脾胃及呼吸系统功能较弱，抵抗力差，更容易被燥邪所伤。初秋时节，天气渐渐凉爽，但暑气还有残留，如果这时候不注意，孩子就容易感受温燥而发生咳嗽，也就是秋季燥咳偏于热证的一种表现。每年一入秋，门诊中这类咳嗽的患儿就会明显增多。患儿都有类似于风热的表证，如发烧、有点怕冷、头痛、咽喉肿痛

等，很多家长就会误以为孩子患了风热感冒，就给孩子吃感冒药，结果越吃咳嗽得越严重。

其实，在热象的掩盖下，燥邪已经损伤了肺的津液，家长注意观察就会发现，患儿的咳嗽通常是干咳，咳得很频繁，但没有痰，即使有痰也很少，而且很黏，不容易咳出，甚至痰中带血，咽喉痒痛，声音嘶哑，严重的说不出话来，皮肤和口鼻都很干燥，也会口渴心烦。所以在治疗时，光吃疏风散热的感冒药是没用的，必须外以清宣燥热，内以润肺止咳，这样内外兼治，才能从根本上治愈孩子的温燥咳嗽。我在临床上常用的方子就是桑杏汤，效果很不错。



## 桑杏汤

**组方：**桑叶、杏仁各10克，沙参、梨皮各15克，淡豆豉、栀子、川贝、甘草各5克。

**做法：**上药一起放入砂锅中，加清水煎煮15分钟，去渣取汁即可。

**用法：**早晚2次分服，每日1剂，一般服用2~3剂即可痊愈。

桑杏汤是《温病条辨》中治疗温燥的主要方剂，方中的桑叶是宣肺的，杏仁是降肺的，沙参和梨皮是润肺的，栀子、川贝都是清肺热、化痰止咳的，甘草健脾益气、调和诸药。全方轻宣凉润，祛除燥热，肺津恢复，咳嗽自然就好了。



## ★ 初秋食疗除温燥、止咳

食疗也是除温燥，润肺止咳的好方法，建议家长们在初秋时节给孩子多吃些清热润肺的食物，如荸荠、莲藕、梨、柑橘、猕猴桃、百合、萝卜等。这些都是秋季的时令蔬果，多吃些对养阴清肺非常有好处。

### 秋梨膏

**原料：**梨2500克，新鲜莲藕1500克，白萝卜500克，蜂蜜适量。

**做法：**

- ①将梨、莲藕、白萝卜分别洗净，切块，放入榨汁机中榨汁，滤渣，留汁。
- ②将渣子放入砂锅中，加入3~4倍清水，大火煮沸后，用小火熬煮40分钟，去渣取汁。
- ③将榨的汁和渣子熬的汁混合后，放入锅中，用小火熬煮至黏稠（用筷子蘸一下，滴一滴在面巾纸上，周边没有水印即可）。
- ④将蜂蜜按1:1的比例与熬好的膏混合，再开火搅拌至均匀即可。

**功效：**清热润肺，止咳化痰。可缓解温燥所致的干咳、无痰或有痰、咽干、口渴等症状。

### 梨藕汁

**原料：**梨1个，新鲜莲藕100克，蜂蜜适量。

**做法：**

梨去皮、去核，切小块，备用。

莲藕去皮，切小块，与梨块一起放入榨汁机。

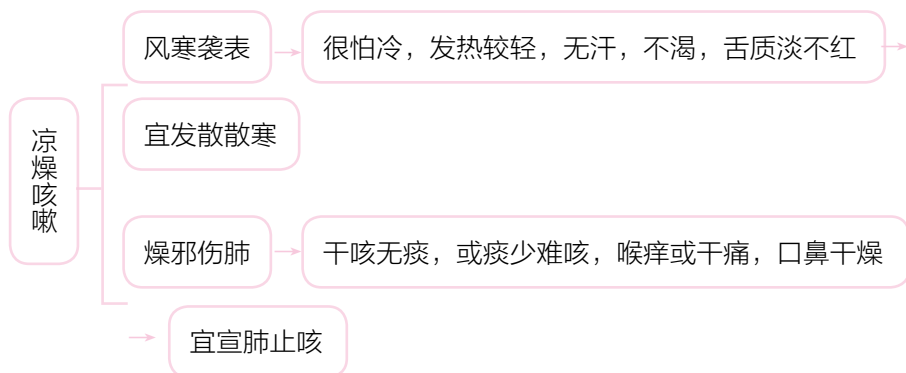
加入适量白开水，榨汁后过滤一下即可饮用。

**功效：**清热泻火，生津润燥，开胃健脾。可有效缓解小儿温燥咳嗽、心烦口渴等症状。



## 杏苏散，专治凉燥咳嗽的名方

秋分过后，早晚温差变化大，此时的秋燥已从“温燥”转为“凉燥”。所以，凉燥咳嗽是燥而偏寒的类型，是寒和燥结合侵袭人体而引发的咳嗽。尤其是孩子，有时候晚上睡觉着凉，引发咳嗽，家长会认为是风寒感冒引起的，就给孩子吃感冒药和止咳药，却不见效，这其实就是深秋的凉燥在作怪。



从上面的流程图大家可以看出，凉燥咳嗽有类似于风寒的表征，肺也被燥邪所伤，而且干咳无痰的症状会随着寒气加重而加重，所以在治疗小儿凉燥咳嗽时，要用温热的方法帮助孩子往外散寒，当把身体表面的寒邪赶跑了，里面被束缚的津液就出来了，肺脏一濡润，咳嗽也就好了。

### ★ 孩子凉燥咳嗽，用杏苏散就能宣肺散寒、化痰止咳

中医对于凉燥有一个特殊的治疗方法，就是辛润，也叫温润，辛温发散寒邪，润可恢复肺功能。目前临床上常用的代表方子就是杏苏散，它也是出自《温病条辨》中的名方。

#### 杏苏散

**组方：**杏仁6克（打碎），苏叶6克（后下），半夏、桔梗各6克，枳壳5克，前胡、白茯苓、炙紫菀各10克，甘草6克，生姜3片，大枣（去核）5枚。

**做法：**将杏仁打碎，与除苏叶外的其他药物一起放入锅中，加入适量清水煎煮10分钟，然后放入苏叶，再煎5~10分钟即可。

**用法：**早晚2次分服，每日1剂，一般2~3剂。

这个方子中的苏叶、桔梗、前胡、生姜这些都是辛温的，能发表散邪，宣发肺

气，使凉燥之邪从体表散去；杏仁、枳壳、半夏、紫菀都是理气化痰的；紫菀是润肺止咳的；茯苓、大枣、甘草等都是健脾的，可杜绝生痰之源。总体上，杏苏散是以轻宣凉燥为主，理肺化痰为辅，表里同治，表解痰消，肺气调和，凉燥咳嗽也就痊愈了。

### ★ 凉燥咳嗽要温补，吃对食物最有效

中秋之后，燥性变凉，这时候性味甘凉的梨或者一些凉性药物，如沙参、百合等就不适合用来润燥了，否则会加重病情的发展。所以，对患了凉燥咳嗽的孩子，要采用温补的办法，选那些能驱寒、润肺的食物来制作食疗药膳。

#### 杏仁紫苏茶

**原料：**杏仁3克，紫苏5克，红糖5克。

**做法：**

①将杏仁打碎，放入锅中，加入适量清水煮5~10分钟。

②放入苏叶，泡10分钟。

③最后放入红糖，调匀后即可饮用。

**用法：**代茶饮，每日1剂。

**功效：**杏仁苦、微温，可止咳平喘；紫苏辛温，发汗解表，理气宽中；红糖甘温，可润心肺，和中助脾。三味搭配，既能发散驱寒，又能润肺止咳，适宜凉燥咳嗽初起的患儿，如有点咳嗽，口干、咽干不严重等。



#### 山药鸡汤

**原料：**母鸡1只，淮山药200克，生姜5片，细香葱2棵，枸杞子5粒，盐适量。

**做法：**

①母鸡洗净，切成块；山药洗净，切成滚刀块。

②油锅烧热，放入鸡块和姜片，翻炒至鸡块变色。

③锅内加入适量开水，大火烧开后，加入山药、枸杞子，小火慢煮2小时。

④最后加盐调味。

**功效：**健脾益气，补虚祛邪，益肺止咳。



### 芡实核桃大枣粥

**原料：**芡实100克，核桃仁20克，大枣20枚。

**做法：**

①将芡实、核桃仁分别打碎，备用；大枣用清水泡开，去核。

②将备好的材料一起放入锅中，加水500毫升，大火煮沸后，转小火煮至芡实熟烂即可。

**用法：**每日早晚趁热食用。

**功效：**芡实补中益气，固肾补脾；核桃甘温，可补气养血，润燥化痰；大枣润心肺，补五脏。三者搭配煮粥喝，对体质虚寒的患儿尤其适宜。



### 红糖南瓜大枣汤

**原料：**南瓜200克，大枣30克，红糖适量。

**做法：**

①南瓜洗净，切块；大枣洗净。

②加入红糖，煮至红糖全部溶化即可。

**功效：**补中益气，润肺止咳。

### 松子核桃蜂蜜饮

**原料：**松子仁30克，核桃仁60克，蜂蜜适量。

**做法：**

①将松子仁、核桃仁分别研成细末，备用。

②将松子仁末、核桃仁末与蜂蜜一起放入煎锅中，煎沸即可关火。

③取适量煎膏，用温开水冲服即可。

**功效：**温肠胃，润肺燥，止咳。

## ● 咳嗽反复不愈怎么办，吃小儿肺咳颗粒能改善 ●

小儿长期咳嗽，迁延不愈是让家长十分头疼的事，可孩子之所以咳这么长时间，跟家长们不懂中医育儿知识有很大关系。去年冬天，我就接诊过一个这样的患儿，叫乐乐，5岁了，据其家长介绍乐乐已经咳嗽快2个月了，在家旁边的诊所被诊断为支气管炎，吃药、打针、输液都不见好，这才带她来我这看中医。我给乐乐检查了一番，发现胸部影像检查无明显异常，不属于支气管炎范畴。乐乐的家长很奇怪，既然肺和气管都没问题，为什么孩子的咳嗽总也不好呢？



● 脾胃正气不足才是孩子久咳不愈的根源

### 脾胃虚弱，肺阴不足是久咳不愈的根源

咳嗽虽是肺系疾病，但与多个脏腑有关，尤其是与脾胃有着密切的关系，如清代医书《杂病源流犀烛》中说：“肺不伤不咳，脾不伤不久咳。”所以，小儿之所以会久咳不愈，大多是因为小儿脾胃虚弱，无力运化水液，导致水湿停聚生痰，储藏于肺，阻碍肺部的正常运行所致。再加之小儿肺脏特别娇弱，很容易出现肺气虚，而肺气不足就会使痰液滋生，气道阻塞，卫外失常而发生咳嗽。所以，在治疗这类咳嗽时，必须脾肺同治，采用健脾益肺的方法来提高孩子的自身免疫力，改善虚弱体质。当时我给乐乐开的是小儿肺咳颗粒，三天后，她妈妈给我打来电话，说乐乐的咳嗽已经好多了。

小儿肺咳颗粒具有健脾益肺，止咳平喘的功效，一般治疗效果还是可以的，没有什么副作用。如果孩子没有其他疾病，感受外邪后长期咳嗽，或痰多稠黄，咳吐不爽，动不动就出汗，没什么食欲，消化也不好，身上总感觉没劲儿，那么吃小儿肺咳颗粒就能有效改善这些症状。

## 小儿久咳不愈用食疗也可以

除给孩子正确服用药物外，家长也可以给孩子精心制作一些补益脾肺的食疗药膳，对增进药效，巩固治疗效果很有帮助。

### 枸杞子山药粥

**原料：**山药、鸡胸肉各50克，枸杞子10克，大米100克，盐、葱花各适量。

**做法：**

①鸡胸肉切丁，洗净，焯熟备用；山药去皮、洗净、切块备用；大米淘洗干净备用。

②锅内加入适量清水，再放入大米、鸡胸肉丁、山药、枸杞子大火煮开后改小火熬成粥。

③出锅时撒些葱花和盐即可。

**功效：**山药味甘质润，补气益阴，能同时补益脾、肺、肾三脏之气，又能益脾肺肾三脏之阴，是气阴双补的佳品；与补中益气、滋阴润肺的大米、鸡胸肉，补益肝肾的枸杞子搭配食用，可健脾益肺，最适宜久咳不愈的孩子调养食用。

### 芝麻核桃粥

**原料：**大米100克，黑芝麻20克，白芝麻30克，核桃仁25克。

**做法：**

①将大米、黑芝麻、白芝麻、核桃仁分别清洗干净，再把糙米放入清水中浸泡1小时，备用。

②将所有材料一同放入锅中，加入适量水，先用大火煮开，然后改小火熬煮约1小时，即可出锅食用。

**功效：**补气养血，润养五脏，补肺气，润燥止咳。



## ● 护理咳嗽的孩子，家长要注意这几点 ●

中医有句话叫“三分治，七分养”，是强调在疾病来临时，日常的有效调养比医生的治疗更重要。其实，小儿咳嗽也一样。孩子咳嗽了，家长在积极采取正确、有效的措施之外，更要注重日常护理和饮食上的调养，这对促进病情恢复大有帮助。

### 让孩子多喝水，少吃肉

孩子在咳嗽时，产生的急速气流会带走呼吸道黏膜上的水分，造成缺水，如果孩子发烧，身体消耗的水分会更多，所以家长一定要注意给孩子多补水，如白开水、鲜榨蔬果汁等都可以。充足的水分能使呼吸道黏稠的分泌物得以稀释，容易被咳出；能改善血液循环，使机体代谢产生的废物或毒素迅速排出体外，从而减轻对呼吸道的刺激。

在多补水的同时，要注意饮食调节，一般可遵循以下几个原则。

◎患儿的饮食应以清淡为主，多吃新鲜蔬菜和水果，特别是富含维生素A的食物，如西红柿、胡萝卜、柑橘等，对恢复呼吸道黏膜有帮助。

◎多吃润肺、清肺、止咳的食物，如梨、银耳、蜂蜜、百合、白萝卜、柚子、莲藕等。

◎少吃肉。俗话说“鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安”，鱼、肉等荤腥食物都是助湿生痰之品，吃多了反而会加重病情。

◎辛辣食物。辣椒、胡椒等辛辣之品，对呼吸道有刺激作用，会使咳嗽加重，要注意避免。



### 保持室内空气新鲜，温/湿度适宜

污浊的空气会对孩子的呼吸道黏膜产生不良刺激，使呼吸道黏膜充血、水肿、分泌异常或加重咳嗽，严重的还可引起喘息症状。因此，家长一定要注意保持室内空气新鲜，应定时开窗换气，厨房油烟要及时排出，更不可在家里吞云吐雾过烟瘾。

如果孩子是过敏性咳嗽，那家长最好把枕头、床垫、棉被拿到阳光下暴晒，并敲打灰尘，使用防螨被套，不要让孩子玩毛绒玩具，家里也不要养猫狗等宠物，以尽可能地杜绝过敏源。

另外，居室内的温/湿度对咳嗽患儿的保养也很重要，建议室内温度保持在25~28℃。如果室内过于干燥，可用加湿器，或者用湿拖把拖拖地。

## 雾霾时减少外出

孩子咳嗽期间，如果是雾霾天气，空气质量很差，就尽量不要带孩子外出。因为雾霾中的有害颗粒物可直接通过呼吸系统进入支气管，甚至肺部，加重咳嗽，甚至诱发其他呼吸道疾病。如果必须出门时，也要给孩子做好防护，带上口罩，将危害降到最小。



## 起居关怀要细致

在生活起居上，家长更要精心一些，尤其要注意以下几点。

- ◎设法让孩子多卧床休息，过度兴奋或剧烈运动都可能会加重咳嗽。
- ◎保证孩子充足的睡眠，以利于机体的康复。
- ◎根据天气变化及时增减衣物，避免孩子受寒或受热。
- ◎当咳嗽进入恢复期后，家长要带孩子进行一些户外运动，增强孩子的体质和抗病能力。
- ◎如果孩子入睡时咳个不停，可将其头部抬高，咳嗽症状会有所缓解。因为平躺时，孩子鼻腔内的分泌物很容易流到喉咙下面，引起喉咙搔痒，致使咳嗽在夜间加剧，而抬高头部可减少鼻分泌物向后引流。另外，家长还要经常帮孩子调换睡的位置，最好是左右侧轮换着睡，这样有利于呼吸道分泌物的排出。

● **刘医师特别提醒：**咳嗽的小宝宝喂奶后不要马上躺下睡觉，以防止咳嗽引起吐奶和误吸。如果出现误吸呛咳，应立即取头低脚高位，轻拍背部，鼓励宝宝咳嗽，通过咳嗽将吸入物咳出。

## 肺炎，脾虚肺就弱

小儿肺炎是最常见的一种呼吸道疾病，很多孩子都得过肺炎，如果治疗不彻底，很容易反复发作，引起多种重症并发症，影响孩子发育，甚至还可能有生命之忧，因此提起肺炎，家长都谈虎色变。随之而来的就是对肺炎的一系列疑问，不要着急，本小节便为大家答疑解惑，希望这些内容能让家长们认清肺炎究竟为何物，如何做才能预防肺炎，或者说将肺炎的危害降到最低。

### 婴幼儿肺炎为什么容易反复发作

在医院里，总有那么一些小孩子，隔三差五到医院呼吸科报到，有的一个月还要见上两三次。比如，我的一个小患者，叫涛涛，快1岁了，总是隔一两个月就得一次肺炎，每次都要在医院住上十天半个月，都成了医院里的“老病号”了。涛涛父母每次见到我都面带愁色地问：“刘主任，为啥我的孩子总是反复得肺炎？”

这个问题很多家长都问过我，尽管婴幼儿的抵抗力比成人差，但也不会轻易得肺炎，如果孩子反复出现肺炎，1年患两次或两次以上，那就要引起家长的高度重视，需要找找原因了。



● 小儿反复肺炎多是脾胃虚弱、肺气虚导致的

### 首先排除先天性的致病因

通过多年的临床经验，我发现，通常反复患肺炎的孩子都有一定的特殊性，就是大多数的肺炎患儿都存在基础疾病，这其中最常见的就是呼吸系统先天性异常或畸形，如气管狭窄、支气管憩室、气管及支气管软化症等。其次是先天性心脏病、



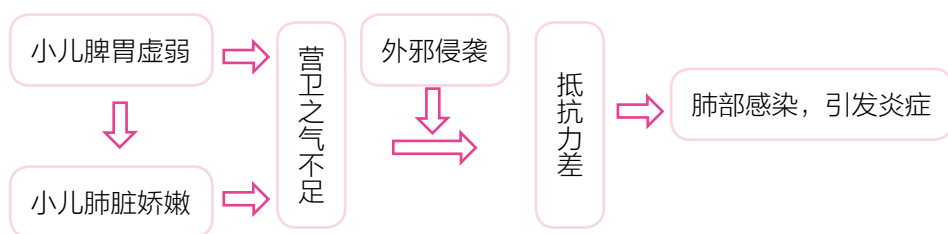
哮喘、免疫缺陷病等。这些先天性疾病都可能引起孩子呼吸困难，导致呼吸系统的反复感染。所以，如果孩子经常患肺炎，就一定要带孩子到医院进行详细检查，看看有没有这些先天性的致病因。如果有，就赶紧治疗，不然对孩子身体发育的危害会更大。

## 脾肺不足，抵抗力差易得肺炎

如果经过检查，孩子没有先天性的基础疾病，那就是脾胃和肺的问题了。小儿身体尚未发育成熟，尤其是脾胃不足，如果家长不知道怎么养护孩子的脾胃，喂养失当，如饮食结构不合理，饮食没规律，饥饱不均，过食生冷、肥甘厚腻的食物，户外运动少等，都可能让孩子出现积食、消化不良等脾胃问题，使脾胃功能更加虚弱。脾胃虚弱的孩子正气必然不足，对病邪的抵抗力就低，而小儿肺炎又大多是由细菌、病毒引起的，这样一来，孩子就很容易感受外邪而致病。

另外，中医有“肺为娇脏”之说，这是因为肺叶娇嫩，不耐寒、热、燥、湿等外邪的侵袭；而且肺在五脏六腑中位置最高，覆盖诸脏，主呼吸，主皮毛，通过口鼻、皮毛与自然界息息相通，当外邪来袭时，首先受伤害的就是肺。小儿的肺脏相比成人来说更娇嫩，卫气抵御外邪的能力也更弱，当外营卫之气不足以驱除外邪时，肺部就极易引发炎症。

总之，年龄越小的孩子脾胃越弱，肺越娇嫩，也就越容易患肺炎，而且反复迁延不愈。



● **刘医师特别提醒：**除了以上常见的原因以外，用药不正规，治疗不彻底，也是导致孩子肺炎迁延不愈的一个重要原因。所以，当孩子反复肺炎的时候，一定要引起高度重视。

## ● 小儿肺炎高峰期，家长要懂得如何预防 ●

冬季是小儿肺炎的易发期，所以每年从一入冬开始，儿科门诊就人满为患，很多患儿在医院一住十天半月的，天天打针输液。其实，只要家长们掌握一些方法，就能很好地预防小儿肺炎的发生。

### 调养好孩子的脾胃，加强营养

要想让孩子远离肺炎，调养好孩子的脾胃至关重要。

◎对婴儿来说，家长需要掌握科学、合理的喂养方法，当然母乳喂养最好，尤其是初乳中含有大量的分泌型免疫球蛋白A，这种物质可以起到保护呼吸道黏膜免遭病原体的侵袭，能够起到一定的防病目的。当宝宝长到4~6个月的时候，要循序渐进地及时添加辅食，不偏食，不挑食，保证足够的营养摄入。

◎对幼儿来说，饮食应以清淡为主，荤素搭配要得当，不要过食肥甘厚味之品，给孩子多食富含维生素的食物，还可给孩子适当补充维生素D制剂，预防并积极治疗营养不良、佝偻病、贫血等慢性病，以增强抵抗力。下面给家长们推荐两款食谱，对养护小儿脾肺效果很好。



● 对婴儿来说，母乳是最好的食物，初乳中含有大量的免疫球蛋白A，能有效提高宝宝的抵抗力。

### 胡萝卜鸡蛋羹——适宜1岁以上的孩子

**原料：**胡萝卜1根，鸡蛋1个，牛奶适量，盐少许。

**做法：**

- ①鸡蛋打入碗中，加入少许盐打成蛋液。
- ②倒入适量牛奶，搅拌均匀。
- ③胡萝卜洗净，切成小丁。
- ④将胡萝卜丁放入搅拌均匀的鸡蛋液中，放入锅中蒸15分钟，即可。

**功效：**胡萝卜入肺、脾经，具有健脾消食、润肠通便的作用；鸡蛋入肺、脾、胃经，可滋阴润燥、补虚养血；牛奶富含蛋白质、钙质。经常给孩子食用此羹，可起到健脾养胃、滋阴润肺的作用，对预防小儿肺炎有帮助。

## 火龙果银耳雪梨汤——适宜18个月以上的孩子

**原料：**火龙果1个，银耳30克，雪梨200克，青豆15克，枸杞子15粒，冰糖适量。

### **做法：**

①银耳用清水泡发，择洗干净，撕成小朵；火龙果取果肉，果壳待用；雪梨去皮去核，将火龙果肉和雪梨切成均匀的块。

②将火龙果块、雪梨块同银耳、冰糖一起放入锅中，加适量清水，用小火炖1小时。

③将青豆和枸杞子煮熟。

④将炖好的汤盛入火龙果壳中，撒上青豆、枸杞子即可。

**功效：**火龙果可促进肠蠕动，有清肠、通便的功效，含丰富的维生素C和膳食纤维；雪梨可除烦解渴，清肺润燥；银耳能补脾开胃，滋阴润肺，增强免疫力。小儿常饮此汤，可预防小儿肺炎。



## **接种肺炎疫苗**

接种肺炎疫苗是有效预防小儿肺炎的一种手段。当然，对于身体比较健康的孩子可以不用接种疫苗，但对于抵抗力较弱的孩子，应考虑接种。小儿肺炎疫苗适用于3月龄~2岁婴幼儿以及未接种过本疫苗的2~5岁儿童，要连打4针才有效。一般常规的免疫接种程序为：3、4、5月龄进行基础免疫，12~15月龄加强免疫。

● **刘医师特别提醒：**七价的疫苗主要针对2岁以下的孩子，二十三价的疫苗主要针对2岁以上的孩子，包括老年人，不是跟据价格来选择的。而且，目前该疫苗只能预防肺炎球菌引起的肺炎，对病毒性肺炎、支原体衣原体引起的肺炎没有效果。

## 三九贴、三伏贴治疗，提高免疫力

“三九贴”“三伏贴”是中医“内病外治”的一种传统疗法，包含“冬病夏治”和“冬病冬防”这两个时间段的治疗。所谓“三九”就是一九、二九、三九的第一天，“三伏”就是初伏、中伏、末伏的第一天。在特定的这几天里，在孩子特定的穴位上进行药物敷贴，可以鼓舞正气，提高免疫力和抗病能力，有效预防呼吸道感染，对肺炎的预防有良好的效果。

此方法适宜2岁以上的儿童使用，贴敷用的膏药药店也可以买到，但我还是建议家长带孩子到正规的医院，请医生根据孩子的情况来贴，这样疗效更好，更安全。



- 三九贴、三伏贴治疗也可有效预防小儿肺炎

## 室内消毒，少带孩子去公共场所

在感冒流行季节，注意室内通风换气，保持室内空气清新，经常进行空气消毒，以减少交叉感染的机会，并应尽可能避免让婴幼儿接触呼吸道感染的病人，家人感冒时也应尽可能少与孩子接触，接触时应戴口罩，手要消毒。孩子有呼吸道感染时尽量不出门，小儿肺炎高峰期少带孩子串门，也不要到人流集中的公共场所活动，尽可能减少接触细菌、病毒的机会。同时最好天天给孩子洗澡，避免皮肤、黏膜破损，保持脐部清洁干燥，避免污染，以达到预防小儿肺炎的目的。

## 积极治疗上呼吸道感染

如果孩子感受了外邪，患了上呼吸道感染，家长一定要辨明病因，积极治疗，千万不要不当一回事儿，否则上感向下蔓延，就很有可能会导致支气管炎、肺炎。

除了以上方法，家长还要注意在天气好时多带孩子进行户外活动，衣服穿着不宜过厚，要逐渐适应气温的变化，并让孩子多晒太阳，也有助于强健脾胃功能，增强体质，提高身体的耐寒和抗病能力。

## ● 小儿肺炎防治的常见误区 ●

通过多年的临床观察，我发现，小儿肺炎之所以容易被延误或病程迁延，是因为有些家长在小儿肺炎的防治上有一些误区，我总结了一下，主要表现在以下四个方面。

### 误区一：发热时间长 = 得了肺炎，没发热 = 没得肺炎

错。发热是小儿肺炎的一个主要症状，但一般孩子不会一发热就得肺炎，通常孩子高烧3~5天，并且咳嗽逐渐加重的时候才可能是得了肺炎。另外，也有的孩子不发热，甚至体温低于正常也会得肺炎，所以孩子是不是发热，发热时间长短，并不是判断肺炎的主要依据，还需要结合其他几方面一起做出判断。

### 误区二：剧烈咳嗽 = 得了肺炎

错。有的孩子出现剧烈咳嗽，家长就以为孩子得了肺炎。其实上呼吸道感染、咽喉炎等都会出现剧烈咳嗽，但咳嗽比较浅，并且伴有嗓子痒或者嗓子有异物的感觉。而肺炎的咳嗽比较深，家长可细心观察，如果孩子深呼吸之后出现剧烈咳嗽，才可能是得了肺炎。

### 误区三：肺炎用药没起色，马上换药


错。孩子得了肺炎，当妈的肯定很着急，恨不得孩子用药后立马就好。所以，当用药后孩子病情没好转时，家长心里就会怀疑，是不是这种药没有效，要求医生给换一种药。其实有些治疗药物的起效是需要一定时间的。因此原则上，只要孩子的病情没有恶化，就应配合医生坚持用药3天，频繁换药不利于疾病控制。如果3天后仍然无起色，再换药不迟。

### 误区四：肺炎用抗生素有好转，马上停药

错。小儿肺炎通常都需要使用抗生素治疗，但家长们担心抗生素用多了会对孩子有害，所以当孩子退烧、有好转后，就想要停药，这种做法是不对的。因为需要用多长时间抗生素，应根据孩子的病情、病原、个体情况而定，如果家长擅自停药，用用停停反而会造成耐药，使病情迁延不愈，甚至导致慢性肺炎。

● **刘医师特别提醒：**单一依赖抗生素治疗、无原则地延长其疗程也不可取，一般用到孩子热退且平稳、全身症状有明显改善、呼吸道症状部分改善之后的3~5天即可。





## 肺炎容易误诊，“二看一听” 判断孩子是否有肺炎

肺炎是儿童常见病中比较严重的一种，早发现、早治疗很重要。但是，肺炎早期的症状不明显，与感冒的症状也很相似，有些家长，甚至医生都会把肺炎当成普通感冒来治，结果往往会使病情更加严重。比如，我曾接诊过一个叫月月的小患者，他一到冬天就经常感冒，一感冒就咳嗽，最近又开始咳嗽，家长以为是着凉感冒了，就像往常一样给他吃了感冒药，结果咳嗽却越来越严重，连觉都睡不好了，而且还发烧了。家长一看不好，赶紧带月月来医院就诊，结果显示肺部出现大块阴影，经详细筛查后被诊断为肺炎。

在门诊中，像月月这种一开始被误诊的案例非常多，也有很多家长问我怎么区分肺炎和感冒，这里就教给大家一个简单的判断方法，就是“二看一听”。

### 一看咳嗽和呼吸

感冒和支气管炎引起的咳、喘多呈阵发性，一般不会出现呼吸困难。但如果是患了小儿肺炎，一般会出现较为严重的咳嗽或喘，呼吸频率增快。小儿呼吸增快是肺炎的典型表现，因为孩子的管腔结构很窄，当他有炎症时会变得更窄，所以得肺炎时会出现呼吸增快的现象。患儿常表现为憋气，双侧鼻翼一张一张的，口唇发紫。凡有这种表现的患儿，就说明病情比较紧张，不能拖延，必须立即就医。



那孩子呼吸频率超过多少时可看成呼吸增快呢？家长可以将棉絮放在孩子鼻孔处数呼吸次数，并通过以下数值标准来判断。

小儿年龄	呼吸次数（次 / 分）
小于 2 个月	≥ 60
2~12 个月	≥ 50
1~5 岁	≥ 40

## 二看精神状态

要想及时发现小儿肺炎，家长还要观察孩子的精神状态好不好。如果孩子在发热、咳嗽、喘的同时，精神状态很好，能玩，爱笑，食欲也可以，就说明孩子患肺炎的可能性很小。相反，如果孩子的精神状态不佳，不吃东西，或一吃奶就哭闹不安，口唇青紫、烦躁或昏睡等，特别是孩子老睡觉，则说明孩子病得较严重，得肺炎的可能性比较大。

## 听胸部

这是判断孩子是否患肺炎的关键一招。小儿的胸壁薄，即使不用听诊器也能听到水泡音，所以家长可以在孩子安静或睡着时听听他的胸部。听胸部的时候，需要脱去孩子的上衣，所以家长需注意不要让孩子着凉，把室温调高一些，最好保持在18℃以上。

方法：家长将耳朵轻轻地贴在孩子脊柱两侧的胸壁，仔细倾听。在孩子吸气时，是否能听到“咕噜”“咕噜”的声音，这种声音我们管它叫细小水泡音，如果能听到，就说明孩子肺部发炎了。

家长在听的同时，还要仔细观察孩子胸部有无凹陷，即在孩子吸气时，两侧肋骨边缘处内陷随呼吸起伏的情况。如果有这种情况，说明孩子的肺炎已经比较严重了，必须马上送孩子去医院治疗。

俗语说，知己知彼百战百胜，对于小儿肺炎的防治也是一样。家长只要掌握了“二看一听”的方法，就能及早发现小儿肺炎，及时送孩子到医院就诊，尽早将小儿肺炎消灭在萌芽阶段。

### 小儿肺炎发热时怎么办

大多数患小儿肺炎的孩子都有发热症状，如果孩子体温 $38^{\circ}\text{C}$ 左右，通常对孩子的健康不会有威胁，因此不需要特别积极地去退热。但如果体温超过 $39^{\circ}\text{C}$ ，并且是持续性高热，就比较危险了，这时家长必须要给孩子降温。

#### ★ 物理降温法

关于物理降温的方法，我在前面章节中专门讲过，这里再简单说一下。

◎松解衣着：孩子高热时不要盖被子，要少穿衣服，并把衣扣、系带松开，这种方法对1~2个月内的婴儿比较适宜。

◎温水擦身或洗澡：小儿体表面积大，水分的蒸发可带走部分热量达到散热目的，但给孩子擦身或洗澡的时候，要注意不能让孩子着凉，水温比正常体温低 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ 即可。

◎头部冷敷：将冰水灌进水袋，或用冷毛巾湿敷额头，15~30分钟更换一次，这种方法适宜较大的幼儿，如果孩子出现寒战，要赶紧把冰袋和冷毛巾撤掉，用其他方法降温。



● 将冷水灌入水袋，置于宝宝额头处，15~30分钟更换一次

## ★ 服用退热药物

如果用物理降温法降温2~3小时后不见效，可再重复一次，如果仍然没有效果，就要给孩子服退热药来降温。关于退热药物的选择我在前面也讲过，家长可根据孩子的年龄选择适宜的退热药就可以了。

● **刘医师特别提醒：**给孩子服退热药后，家长一定要给孩子多补充水分，因为退热药都是通过汗液蒸发来降低体温的，不及时补水容易使孩子身体缺水或脱水。

但是，有几点用药的注意事项，我还是要提醒家长们。

慎用退热药。退热药只是暂时降低体温，并不是治疗小儿肺炎的根本措施，所以不要孩子刚发热就用过多的退热药，否则可能会导致孩子体温骤降，大汗淋漓，发生虚脱，另外，还可能掩盖病情，延误治疗。

忌长时间服用清热中药。有些家长怕西药副作用大，就给孩子吃清热的中药，如金银茶、青果、板蓝根冲剂等，这些清热药对肺炎患儿确实有益，但不能较长时间服用，特别对体质较弱的患儿，更不要轻易服用清热药，否则，会伤及体内正气，使病情加重。

忌用酸性药物。五味子、乌梅、维生素C等酸性药物，具有收敛、固涩的作用，不利于患儿汗出解表，降低体温。

## 咳嗽有痰，先用肺热咳喘口服液清热化痰

小儿肺炎的一个主要症状就是咳嗽，有的患儿咳嗽时会有痰，有的没有痰。如果咳嗽有黄痰，且很浓，就是肺有实热的表现，这时光用抗生素来治疗小儿肺炎是不够的，还要配合中医进行清肺化痰，来保证呼吸道的通畅，否则，小儿肺炎的病情更不容易控制和好转。

记得我女儿5岁时，有一次发烧、咳嗽，咳嗽频率有点高，且咳嗽伴有黄痰，出于医生的本能，我带她到我院做了咽拭和胸部x线拍片检查，被诊断为小儿支原体肺炎。当时门诊大夫给开了阿奇霉素静脉点滴治疗，但随即女儿就出现了恶心、呕吐、食欲减退、高热等症状。这是怎么回事呢？就是肺热闹的，浓痰堵塞了呼吸道，肺泡缺氧严重，炎症无法修复。随后，我给女儿吃了些清肺热、宣肺化痰的中成药，如儿童清肺口服液、肺热咳喘口服液等，不适症状有了很大改善。

儿童清肺口服液我在讲风寒咳嗽的时候介绍过，它能清肺、化痰、止咳，当风寒入里引起肺热，出现发热、咳嗽、痰多、咽痛等症状的时候，吃这个药合适。但如果孩子不仅咳嗽、痰黄，还伴有喘息时，最好服用小儿肺热咳喘口服液，它能够清肺热、平喘、化痰，临床上常作为小儿肺炎的辅助用药。

#### 肺热咳喘口服液组方

金银花、黄芩、连翘、麻黄、石膏、苦杏仁、  
甘草、知母、板蓝根、鱼腥草、麦冬

小儿肺热咳喘口服液不同于普通的咳喘感冒药，它的组方独特，是由麻杏石甘汤、白虎汤、银翘散三方加减组成的，共有11味药，重用“石膏+麻黄”，既能清热解毒，根除外邪，又能清肃肺热，化痰止咳平喘，增强免疫力。患儿服用后能迅速减轻发热、咳嗽的症状，痰液也明显减少，从而达到标本兼治（肺热是本，咳嗽是标）的目的，从而使肺炎总疗程缩短，并减少了抗生素的用药时间，提高了肺炎的治愈率。

### 咳嗽无痰，吃川贝雪梨百合蜂蜜水效果好

前面讲了小儿肺炎患者咳嗽有黄痰的情况，还有一部分患儿咳嗽得很厉害，但却没有痰，像这种情况就不是肺实热了，而是肺阴虚。大家知道，肺是喜润恶燥的，肺阴不足，就会生内热，这种热也叫虚热或虚火，是跟实火相对的。所以，祛虚火可不能像清实火那样用清热宣肺的方法，而是应该滋阴、润肺，当体内阴津充足时，虚火自然就消失了。家长可以用一些具有滋阴润肺作用的中药和食物搭配起来做成药膳，在孩子生病期间每天给孩子吃一些，可以补充肺阴，对促进小儿肺炎的康复有辅助治疗作用。

#### ★ 滋阴润肺的代表食药材

山药、百合、川贝、莲子、  
梨、蜂蜜、银耳、冰糖、鸭肉、  
莲藕



## ★ 滋阴润肺推荐食疗方

### ☕ 川贝雪梨百合蜂蜜水

**原料：**川贝6克，雪梨2个，百合15克，蜂蜜适量。

**做法：**

①把川贝、百合洗净，用清水浸透，备用。

②雪梨洗净，去核，连皮切成块。

③将川贝、百合、雪梨一起放入锅中，加入适量清水，大火煮开后，转小火炖煮1小时。

④凉至温后，调入蜂蜜，即可食用。

**功效：**川贝润肺止咳的效果好，而且药性平和，适宜小儿食用；百合归心、肺经，既可以养阴润肺，又能清心安神；雪梨能润肺清热、生津止渴，与蜂蜜同用，既能增强润肺止咳的作用，又可以中和川贝、百合的苦味，使这个汤水喝起来清甜可口，非常适合孩子的口味。



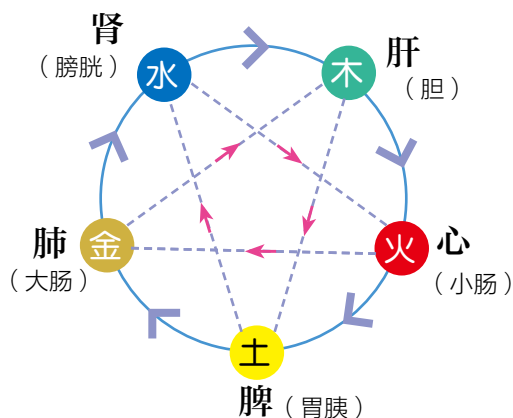
## 肺炎恢复期给孩子用点六君子丸补脾益肺

目前，临床上对小儿肺炎急性期的治疗，主要采取抗感染及对症支持治疗，经过正规治疗一周后病情基本得到控制，高热、喘促、气憋、发绀等急重症状消失，但是仍然留有诸如咳嗽、乏力、痰多、肺部罗音不消、自汗、食欲不振、大便不调等症状。这时再采用抗生素治疗，效果就不明显了。如果在恢复期内再次感冒，病情会再次加重，所以对肺炎恢复期的患儿，我通常会给他们开一些六君子丸，辅助吃少量的抗生素，这样可以促进肺炎的尽快痊愈。

六君子丸我在讲咳嗽快好时的调养方法时介绍过，它是健脾益气的良药。那为什么要给肺炎恢复期的患儿吃六君子丸呢？这个就是中医学中的培土生金法。在中医五行相生相克的理论中，土指脾，金指肺，脾土生肺金，所以培土生金也就是补

脾益肺，借五行相生的理论用补脾益气的方药补益肺气的方法。

中医学中有句话：“肺不伤不咳，脾不伤不久咳。”所以，临床在治疗小儿肺炎等肺系疾病中，要充分重视治脾补气的作用，脾气旺，则肺气健，正气充沛，机体抗邪能力就会明显提高，也就能减少肺脏的反复感邪，彻底治愈小儿肺炎。



● 中医五行五脏相生相克图

## 小儿肺炎恢复期，用穴位贴敷疗法可促进康复

在小儿肺炎的恢复期，肺部的湿罗音不容易吸收，肺部片影也很难消散，需要继续调治。而肺炎水泡音密集处通常是以肩胛下角和脊柱两旁最为多见，此处正是人体气管、支气管和肺所在部位，所以我通常建议患儿家长采用穴位贴敷疗法来配合内服药治疗，可使药物直达病所，促进组织中炎性分泌物的吸收、肺部罗音的消失，比单纯内服用药疗效更好。

下面的几个方子都是我在临床上常用的，效果很好，所需中药材在药店都能买到，家长们不妨试一试。

### 敷胸散

**材料** 大黄、大蒜泥各20克，玄明粉5克。

**制作** 将大黄打成粉，与大蒜泥、玄明粉一起加水调成糊状，平摊于纱布上。

**选穴** 胸部病变部位。

**操作** 将制作好的药膏贴敷在选取位置，用胶布固定。

**用法** 1~3岁敷10分钟，4~7岁15分钟，8岁以上20分钟，每日1次，连用7天。

**功效** 清火解毒，消炎化痰。可用于体内有实火的患儿。



## 白芥子散

**材料：**白芥子、白附子、白胡椒、细辛、延胡索各100克。

**制作：**上药共研细末，装瓶备用，每次取适量药末，用姜汁、醋调成钱币大小的药团。

**选穴：**肺俞或阿是穴（罗音密集区）。

**操作：**贴敷于选取穴位，用活血止痛膏固定。

**用法：**婴儿3~5小时，幼儿6~8小时，每日1次。

**功效：**利气豁痰，温中散寒，通络止痛，主要用于肺炎罗音、吸收不良的患儿。

## 肺炎膏

**材料：**天花粉、黄柏、乳膏、没药、樟脑、大黄、生天南星、白芷各等份。

**制作：**上药共研细末，用温食醋调和成膏状，平摊于纱布上，备用。

**选穴：**胸部（上至胸骨上窝，下至剑突，左、右以锁骨中线为界，见下图）。

**操作：**将膏药贴敷在选取位置，用胶布固定。

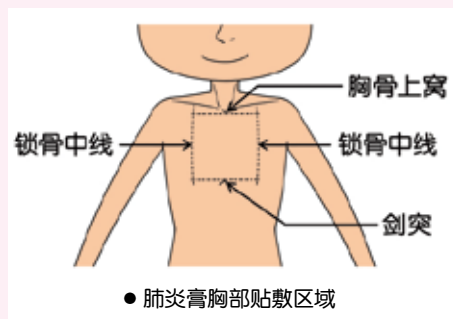
**用法：**每12~24小时换药1次。

**功效：**清热解毒，消肿散瘀。用于体内有热毒的小儿肺炎患者。

## ★ 所需穴位取穴法

### 肺俞穴

位于第三胸椎棘突下旁开1.5寸处。取穴时，先按上面的方法找到大椎穴，然后向下数到第三个比较隆起的骨性突起，便找到了第三胸椎棘突，下旁两横指处，左、右各有一穴，便是肺俞穴。



## 孩子得肺炎，居家护理至关重要

小儿患了肺炎，要想迅速恢复健康，除了靠医生的正确诊断和治疗之外，家长的正确护理也非常重要。当然，首先要做好一些最基础护理，比如，患儿的居室要通风良好、温/湿度适宜，患儿的衣着保暖要适度，要保证患儿有较长时间的休息和睡眠等。除了这些之外，家长还要重点做好以下两点。

### 做好患儿的眼、耳、口、呼吸道、皮肤的护理

重点护理	症状	护理方法
眼睛	充血、水肿，分泌物增多	用消毒药棉或纱布蘸冷开水由内向外清洗
	分泌物过多	采用抗生素眼药水滴眼，每天 2~3 次
鼻腔	鼻黏膜炎症、充血、水肿，分泌物增多	随时为患儿清除鼻分泌物，以保持呼吸道通畅
	鼻涕干燥结成痂，不好清除	可用细棉签蘸水，将鼻痂润湿，让孩子擤出来；若孩子太小不会擤，可用棉签轻轻刺激鼻腔，让孩子打喷嚏，将鼻涕带出鼻腔
气管	有炎症，会分泌大量痰液	尽量让孩子将痰咳出，重症患儿或小婴儿无力将痰咳出时，家长可用勤翻身、拍背及敲打胸壁（每小时一次，每次 5~10 分钟）等方法促使痰液引流，必要时用吸痰器或超声雾化吸痰
口腔	有口臭	多给孩子喝水，较大的孩子可漱口、刷牙，对较小的婴幼儿，家长可用大棉签蘸冷开水或 1% 苏打水帮孩子清洗口腔，每天 3 次
	口唇干燥、皲裂	可涂消毒的植物油或 50% 甘油
耳	咳嗽时会引起呕吐，呕吐物和泪水等可进入外耳道	应立即清除，用棉签擦洗干净，以防止外耳道疔肿、中耳炎的发生
皮肤	出汗多，呕吐物或腹泻大便也会污染皮肤	每天清洗 1~2 次，及时给汗多的患儿更换潮湿的衣服；对病情严重的患儿可用温毛巾擦洗，对皮肤散热及抵抗病菌有好处

## 注意用饮食调理脾胃，加强营养

肺炎患儿因为高热，胃口较差，不想进食，家长不应强迫孩子进食，首先要保证给孩子补充足够的水分。食欲有改善时，饮食宜清淡，高热量，富含蛋白质和维生素，并且易于消化吸收。

◎1岁以内的婴儿：饮食应以奶及奶制品为主，只要孩子想吃，就可以不加限制。如果是人工喂养的患儿，可在牛奶中添加少许米汤，如有腹泻症状的孩子，牛奶和米汤的比例可为2:1。如果患儿没有消化道症状，仍可采用全奶喂养。

◎较大幼儿：发热时应以流食为主，如牛奶、米汤、蛋花汤、牛肉汤、菜水、鲜榨果汁等，以补充足够水及维生素；不发热时可吃些半流质食物，如稀饭、烂面条、蛋羹、鱼末、肉末、碎菜等。

### 银耳水果羹

**材料：**猕猴桃200克，苹果、银耳各100克，红枣12颗，冰糖适量。

**做法：**

①将猕猴桃去皮，果肉切丁；苹果洗净，去核，切丁；银耳用清水浸泡，捞出沥干水分。

②锅内加适量清水，放入银耳，大火煮沸，改小火，加适量冰糖续煮。

③待银耳煮至黏稠后关火，晾凉。

④在银耳中倒入各种水果丁，搅拌均匀即可。

**功效：**滋阴润肺，补气养血，补充维生素C。

### 香橙汁

**原料：**橙子2个。

**做法：**

①橙子去皮、去筋，切成小块。

②将橙子倒入榨汁机内，加入适量温开水，搅打成汁，即可。

**功效：**最好连同果渣一起喝，可以通便、消食，增强食欲。



## 积食，脾胃运化能力差

积食，中医也叫食积，主要是指小儿乳食过量，损伤脾胃，使乳食停滞于中焦所形成的胃肠疾患，也就是西医常说的胃肠功能紊乱，在婴幼儿中发病率很高。特别是上了幼儿园的孩子，隔三差五就会出现积食的问题。那么积食究竟是怎么回事呢？

### 孩子为什么会积食

在门诊多年，我发现一个规律，就是每每过了节假日，儿科门诊都是爆满的，大部分患儿的症状都类似，如发烧、呕吐、腹泻等，而引发这些疾病的病因也出奇地一致，就是积食。这是怎么回事呢？

#### 孩子积食是怎么发生的

很多孩子发生积食的时候，家长都不明白问题出在哪里。其实，积食，说得通俗点就是吃得太多了，消化不了，停积在脾胃里。一般有两个原因。

#### ★ 孩子管不住嘴

孩子的自控能力差，尤其是3岁以下的小儿，还不具备自我控制能力，只要见到自己喜欢吃的东西，就不住嘴地吃。特别是逢年过年，大鱼大肉、零食、饮料等很多，家长忙于应酬，一不留神，孩子就吃了很多，无形中加重了肠胃负担，从而导致积食发生，孩子的免疫力也因此下降，容易感受外邪而生病。像我邻居家的小孩子就是，过完春节就病了，他家长说春节的时候，孩子天天跟着大人走亲访友，大人们这个帮他夹肉吃，那个喂他两口饭，让他吃了一肚子肉和零食。晚上又玩到很晚，睡觉时踢了几次被子，结果第二天早上就又发烧又呕吐的。我当时就用手轻轻敲了敲孩子的肚子，“蹦蹦”直响，很明显这是积食了，生病发烧也是积食闹的。



● 孩子自控能力差是导致小儿积食的重要原因之一

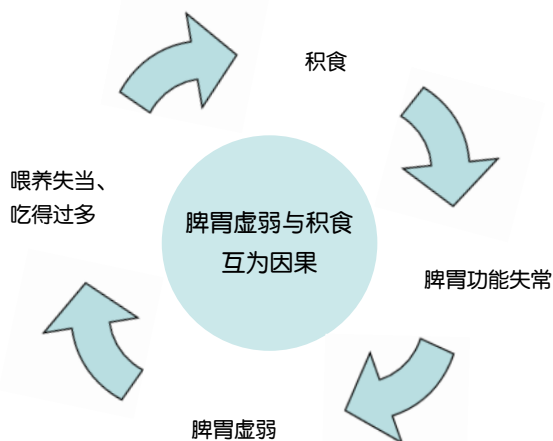
## ★ 喂养不当

门诊的时候有的家长跟我说：“我觉得没给孩子吃多少饭啊？怎么就积食了呢？”没给孩子多吃并不等于孩子就吃得少，因为现在可供孩子吃的食品种类太多了，家长为了给孩子增加营养，这也给孩子吃点，那也给孩子吃点，结果导致孩子的小嘴可能一天都闲不下来，可家长却觉得好像没给孩子吃多少。每样没多少，加在一起就很多了。孩子一旦吃多，脾胃功能就会受损，那么，积食就形成了。积食一旦形成，其他毛病也就跟着来了。

## 为什么孩子积食容易反复发作

积食的预后一般都比较好，但也有少数患儿积食不容易好，而且还反复发作。这是为什么呢？这要从积食和脾胃的关系说起。

在中医学里，积食属于脾胃虚弱的一个类型。积食会引起脾胃虚弱，积食时间越久，脾胃功能受损越严重；反过来，脾胃虚弱又会引起积食，孩子的脾胃还很娇嫩，脾胃功能还没有发育完全，如果饮食没有节制，就会因为吃得过多，超过脾胃的运化能力，使脾胃功能减弱而导致积食，且孩子的脾胃功能越差，越容易积食，还不容易彻底治愈。所以说，积食和脾胃虚弱二者之间是互为因果的。家长要给孩子治疗积食，必须调养好孩子的脾胃。



- 脾胃虚弱和积食是互为因果的，如果家长不注意调理孩子的脾胃，往往会形成恶性循环

## 快速判断孩子是否积食了

既然小儿积食的危害这么大，那么家长们要如何判断孩子是不是积食了呢？家长可按照以下流程逐步检查进行判断：

### 第一步：闻口气

家长闻一闻孩子嘴里的气味，如果有非常严重的酸腐味，就说明孩子胃里的食物没有消化，可能出现了积食，严重者还可能会出现呕吐。

### 第二步：看舌苔

在中医诊断学中，舌头中间对应的是脾胃。如果这里的舌苔变得比平时白、厚，就说明孩子有比较严重的积食。有的只在舌头中间出现一个硬币似的圆圈，有的孩子可能是整个舌头的舌苔全部变厚变腻，这些都是积食的表现。

### 第三步：看嘴唇

有积食的孩子，食物存在胃里会积滞化热，所以如果家长发现孩子的嘴唇突然变得很红，像涂了口红似的，摸摸手脚，手心、脚心发热，甚至身上发烧，那孩子就很有可能是积食了。

### 第四步：查食欲，摸腹部

积食的孩子胃口差，不想吃东西，即使吃下去了也不消化，用手摸小肚子，会感觉很胀，较大的孩子也会说肚子胀或肚子痛。

### 第五步：查大便

家长可以观察一下孩子的大便，如果大便次数增多，有粘连状，而且夹杂着未消化掉的东西，味道很臭，像腐败的臭鸡蛋味儿似的，那就说明孩子可能是积食了。

### 第六步：看睡眠

中医认为，胃不和则卧不安。如果孩子晚上睡觉时翻来滚去，睡不踏实，有时还会哭闹，或者孩子的牙齿还紧紧地咬着，那很可能就是积食了。

当然，这些情况并不一定同时出现，家长只要对这些症状有所了解，当孩子出现其中的某些症状时，能及时发现，并作出判断，及早采取措施。



## ● 积食不是小问题，家长需学会预防 ●

其实，讲到这里，家长们应该都了解了，对孩子来说，积食确实不是小问题，它不仅会增加孩子脾胃、肠、肾脏的负担，导致一系列的小儿疾病，还会影响营养物质的吸收，对孩子的生长发育造成不利影响。所以，家长们千万不可大意，应尽量避免让孩子积食。

那怎么预防积食呢？前面讲了，导致积食的主要原因是孩子脾胃虚弱、喂养不当，因此预防积食，也要从饮食入手，重点调理好孩子的脾胃。

### 调整饮食结构

现在很多孩子脾胃虚，大多是与吃肉过多有关。相比蔬菜来说，肉食更加美味，孩子都喜欢吃，甚至有的孩子只吃肉，一口青菜都不吃。但是，肉中的脂肪含量高，不容易消化，吃太多肉，肠胃消化不了，只能积在肠胃里，让脾胃更加虚弱。所以，家长一定要调整好孩子的饮食结构，多给孩子吃些易消化、易吸收的清淡食物，荤素搭配合理，不要一味纵容孩子吃高热量、高脂肪的食物。

### 饮食有规律，少吃零食

给孩子安排的一日三餐要定时定量，不能饥一顿饱一顿，这会打乱胃肠道生物钟，影响消化功能的正常运转。另外，市场上那些乱七八糟的零食也要少给孩子吃，像薯片、虾条、各类糖果等，为了增加口感，放了很多添加剂、防腐剂，高盐、高糖、高热量，吃多了对孩子的脾胃伤害很大，也很容易导致孩子积食。

### 让孩子吃七分饱

俗话说：“若要小儿安，三分饥和寒。”意思是说要想孩子不生病，就不要给孩子吃得太饱、穿得太多。《黄帝内经》中也说：“饮食自倍，脾胃乃伤。”所以，无论是哪一种食物，再有营养也不能让孩子吃得太多，否则，不但不能提供营养，反而会损害脾胃，造成积食等脾胃病。那让孩子吃多少合适呢？七分饱就行了，尤其是晚饭，更要少吃，要给脾胃充分的休息时间。

● **刘医师特别提醒：**对于处在哺乳期的家长来说，也要忌口，饮食应清淡，避免高脂肪、高蛋白饮食，否则，家长饮食无度，就可能导致婴儿出现“奶积”。

## 小儿积食的治疗方案

### 小儿积食的饮食疗法

孩子一旦出现积食问题，严重的必须送医院找医生治疗，不严重的，家长可以尝试一下饮食疗法。比如，伴有呕吐、腹泻的患儿，可以暂时禁食8~12小时，待呕吐停止后，再给孩子吃些清淡的流食，如米汤、蔬菜汤、藕粉等，或者喝些酸奶，可以帮助孩子加速消化。一般轻证积食的患儿经过控制饮食，很快就可以痊愈。另外，积食是由于脾胃运化能力下降引起的，化积食的同时增加一些补脾胃的食疗药膳，如山药、鸡内金、薏米等，可以有效缓解孩子的脾胃虚弱问题。

### ★ 小儿积食推荐食疗方

#### 陈皮山楂水

**原料：**陈皮5克，干山楂10克。

**做法：**

- ①将陈皮、山楂分别洗净，备用。
- ②将山楂放入锅中，加入适量清水，大火煮开，转小火煮至汤色变深。
- ③将陈皮放入锅中，再略煮一会即可。

**功效：**芳香、醒脾、行气，还能消食化滞。如果孩子吃多了，出现积食气滞，如打饱嗝儿、嘴里有味儿等，喝这个水效果最好。



### 焦三仙大米粥

**原料：**焦神曲、焦麦芽、焦山楂各6克，大米50克。

**做法：**

①将神曲、麦芽、山楂放入砂锅中，加水煎煮至汤汁变浓后，去渣取汁。

②大米淘洗干净后，放入药汁中，大火煮沸后，转小火煮至米烂粥稠即可。

**功效：**方中的三味药又合称为焦三仙，意即消食化滞的功效如同“神仙”。家长可把此粥当做点心，让孩子在两餐之间服食，可起到健脾和胃、消食导滞的作用，不论是肉食积滞还是淀粉类食物积滞，疗效都很好。



### 白萝卜粥

**原料：**白萝卜1个，大米50克，红糖适量。

**做法：**

①白萝卜洗净，切片；大米淘洗干净。

②将白萝卜片放入锅中，加入适量清水煮30分钟。

③放入大米（如果孩子不吃萝卜，也可捞出萝卜后再加米），用小火熬煮至米烂汤稠。最后加红糖调味，煮沸即可。

**功效：**开胸顺气，健胃消食。对小儿吃肉过多所致的消化不良、腹胀有疗效。

### 淮山内金粥

**原料：**淮山药（干品）20克，鸡内金（干品）9克，小米150克。

**做法：**

①将山药、鸡内金一起研为细末；小米淘洗干净。

②将药末与洗净的小米一起放入锅中，加入适量清水，大火煮沸后，转小火熬煮至米烂粥稠即可。

**用法：**每日1次，以3~5天为1个疗程。

**功效：**补脾养胃，消食化积，适宜脾胃虚弱、消化功能下降的患儿。

## 治疗小儿积食的常用中成药

饮食疗法对小儿积食的轻证有效，但一旦患儿的症状没缓解或有低烧，就要考虑用消食药了。不过，在选择药物的时候，家长们应遵循中医辨证论治的原则，先了解一下中成药的功能主治和药物组成，不能随便买一种消积食的药就给孩子吃，否则，不但积食化解不了，还很可能会加重病情。

### ★ 小儿积食中成药的分类

目前市场上用于小儿积食的中成药主要分为以下三类：消食导滞剂、消食健脾剂、消痞化积剂。

中成药分类	主要中药组成	主要功效	适用证型	代表中成药
消食导滞剂	山楂、神曲、麦芽、莱菔子、谷芽、槟榔、陈皮等	消食、行气、和胃	适用于小儿单纯性积食，病程较短，且尚未出现明显的脾胃虚弱症状，症见食欲不振、小儿腹胀并拒绝抚按、呕吐物酸馊、大便酸臭或溏薄，或伴有低热、哭闹不安等	保和丸、大山楂丸、小儿消食片、小儿喜食糖浆、山麦健脾口服液等
消食健脾剂	山楂、麦芽、神曲、鸡内金、人参、党参、太子参、茯苓、黄芪、薏苡仁、山药、白扁豆、白术等	健脾益气、开胃消食、利湿止泻	适用于脾胃虚弱所致的积食，症见消化不良、食欲不振、大便稀溏、精神困倦、体弱无力、面黄肌瘦、睡眠不安等	健胃消食片、启脾丸、婴儿素、宝儿康糖浆、小儿健脾丸、参苓健脾丸、健脾消食口服液、肥儿糖浆、婴儿健脾散等
消痞化积剂	大黄、牵牛子、巴豆霜、黄连、黄芩、连翘、陈皮、香附、枳实、槟榔、三棱、莪术、鳖甲等	消食化滞、泻火通便、化积除痞	适用于食滞化热所致的积滞及小儿疳证，症见不思饮食、精神烦躁、脘腹胀满、大便秘结、面黄肌瘦等	小儿化食丸、枳实导滞丸、小儿增食片、化积口服液等

## ★ 小儿积食常用中成药特别推荐

从上面的表格中大家可以看到，用于小儿积食的中成药种类很多，在各大药店里也都能买到，但临床上，孩子积食的症状不尽相同，具体用药的时候就要加以辨别，力求对症。下面几种中成药都是最具代表性的，临床上应用得最多，家长可根据自己孩子的情况来选择。

### 小儿化食丸

当孩子贪食受凉后，引起肚腹胀满，恶心呕吐、烦躁口渴、舌苔黄厚、大便干燥时，可服用。

**主要功效：**消食化滞，泻火通便。

**用法用量：**用开水溶化后服用。周岁以内的婴幼儿每次吃1丸，周岁以上的孩子每次吃2丸，每天2次。

### 小儿香橘丸

如果孩子食积时间已经很长，呕吐便泻，肚子胀，喜欢让家长抚按，面黄肌瘦，不思饮食时，可选用。

**主要功效：**健脾和胃，消食止泻。用于脾虚夹积证。

**用法用量：**温开水送服。每次服2~3克，1日2~3次。周岁以内小儿酌减。

### 小儿消积止咳口服液

当孩子因积食引起咳嗽、喉痰鸣、腹胀如鼓，不思饮食、口中有酸臭气味时，可服用。

**主要功效：**清热肃肺，消积止咳。

**用法用量：**温开水送服，两岁以上的宝宝可直接饮服。周岁以内的婴幼儿每次喝5毫升，1~2岁的孩子每次10毫升，3~4岁的孩子每次15毫升，5岁以上的孩子每次20毫升，均每天3次。

## 小儿推拿疗法能有效调脾胃，消积食

消积食的药物疗效都不错，但是不能常用，如孩子患了积食，给他吃两天消食导滞的药物，积食化掉就不要再吃了，否则，脾胃就会对这些药物产生依赖性，反而不好好工作了。所以，对积食的孩子，药物治疗只是暂时的，关键还是要从根本上调理好孩子的脾胃，小儿推拿就是一种很好的调养脾胃的方法，操作简单，家长们可以经常为孩子推拿一下。

### 揉板门

**定位：**手掌面大鱼际平面。

**操作：**家长用拇指指腹按揉孩子的板门，使该处的皮下组织随手指的揉动而滑动，不要在皮肤上摩擦，顺时针、逆时针都可以，揉100~200次。操作时，也可用一手扶住孩子的手，用另一手拇指按揉。

**功效：**健脾和胃、消食化滞、运达上下之气，用于乳食停积、食欲不振、腹泻、呕吐等症。



### 补脾经

**定位：**拇指末节螺纹面。

**操作：**将孩子拇指微曲，家长用拇指侧面或指腹沿着孩子拇指的侧面，从指尖一直推到指根，推100~300次。用力宜柔和均匀，推动时要有节律。

**功效：**健脾胃，补气血。主治消化不良、疳积、呕吐等症。





### 清大肠

**定位：**食指桡侧由指端至虎口成直线。

**操作：**家长一手持患儿手，用另一只手的拇指指端由虎口推至指端，连推200次。

**功效：**清热、利湿、通便，主治肺热咳痰、便秘。



● 清大肠

### 推三关

**定位：**在前臂桡侧，自腕横纹至肘横纹成一条直线。

**操作：**家长一手扶住孩子的手，另一手食指和中指并拢，沿着孩子前臂桡侧，自腕横纹向肘横纹方向推100~300次。

**功效：**补虚扶弱，通过对脏腑功能的调节，有利小儿脏腑功能的恢复。



● 推三关

### 退六腑

**定位：**前臂内侧缘，由肘横纹头至腕横纹头。

**操作：**家长一手持患儿手，用另一只手拇指指腹自肘横纹头向腕横纹头推300次。

**功效：**退脏腑实热。主治小儿一切热证，如咽喉肿痛、大便干燥、高热等。



● 退六腑

## 小儿积食的穴位贴敷疗法

孩子积食不是一天两天形成的，是在脾胃虚弱的情况下，又有比较长时间的饮食不规律，没有节制，特别是暴饮暴食才形成的。同样，治疗小儿积食也不是一两天就能治愈的，也需要一个比较长的调养过程。在调养的过程中，除了使用上面说的那些方法外，家长还可以用中药给孩子贴敷，效果也很不错。

### 中药填脐法

**材料** 玄明粉3克，胡椒粉0.5克。

**制作** 将上两味药一起研成细末，备用。

**选穴** 神阙穴（肚脐眼）。

**操作** 将药末填入患儿肚脐中，外盖油布或油纸，覆盖消毒纱布，用胶布固定。

**用法** 每日换药1次。

**功效** 醒脾开胃，泻热通便。用于小儿积食之实证，如不思饮食、大便秘结等。

### 酒糟熨敷法

**材料** 酒糟100克。

**制作** 将酒糟放入炒锅内，用小火炒热，分两次装袋，备用。

**选穴** 腹部。

**操作** 将装有热酒糟的袋子交替放在患儿腹部热熨。

**用法** 每日1次，每次2~3小时。

**功效** 温中，消食，活血，调脏腑。用于平素体弱、脾虚夹积的患儿，症见不思饮食，食则腹胀，面黄肌瘦，困倦无力等。

## 小儿积食引起发烧，用萝卜籽煮水喝就能缓解

我有一个朋友，一次她小女儿发烧了，39度多，高烧，嗓子也肿了，赶紧就近送到医院，做了一系列检查，医生跟她说：“你这孩子血项没什么问题，不是细菌、病毒感染，要不你回家吧，在家再观察观察。”她回家后就给我打电话说了这事，我说：“你闺女可能是吃多了，是积食引起的发烧。”然后，我告诉她用萝卜籽煮水给孩子喝。第二天，她打电话给我，说孩子已经不烧了，嗓子也好多了。

### 萝卜籽水

**原料：**萝卜籽10克。

**做法：**将萝卜籽打碎，放入砂锅中，加入适量清水，煎煮15分钟，去渣取汁即可。

**用法：**每日1剂，当水喝。

萝卜籽，又名莱菔子，我们知道，萝卜是理气、消食、下气的佳品，但是，萝卜籽消食下气的功效要比萝卜强很多。中医认为，萝卜籽味甘辛、性平，入脾、胃、肺经，能消食除胀，如果孩子因为积食导致发烧、腹胀、大便干，家长就可以用萝卜籽给孩子煮水喝。萝卜籽在一般的药店、中医院都可以买到，价格也很便宜，家中可以常备一些。如果孩子积食比较严重，萝卜籽可以加大药量，因为它药性平和，一次用到20克也没有问题。

## 厌食，脾虚、伤食、消化能力差

厌食是儿童时期常见的病症之一，得了厌食症的孩子往往对吃饭没有兴趣，这让家长们十分忧心，因为长期厌食，会导致儿童营养不良，面色萎黄、又瘦又小，比同龄孩子体质差很多，影响身体的正常发育不说，还会对智力发育造成不利影响。所以，当孩子出现厌食不爱吃饭的情况时，要及时调治。

### 孩子为何患了厌食症

一说起孩子们的一日三餐，不少家长就犯愁：“实在拿孩子没办法，从来都不好好吃饭，总是边吃边玩，怎么说都不听。”“我家孩子只爱吃肉，不吃青菜，每顿饭都要追着喂，还吃不了多少，愁死了！”“我每顿饭都换着花样做，可孩子还是不爱吃，最近越来越瘦了，可怎么办？”在门诊中，类似的话听过太多了，很多家长也问我这是怎么回事。是啊，都说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，为什么有的孩子不喜欢吃饭，不吃饭也不饿呢？

其实，像这些情况，在医学上称为“厌食”，专指小儿较长时期内不思饮食，甚至厌恶进食的一种病症，而且多发于1~6岁的小儿。一般情况下，厌食患儿还会



●脾胃虚弱是小儿厌食的重要原因

伴有暖气、恶心、腹胀、面色少华、形体消瘦、营养不良等症状，少数患儿的精神状态欠佳，脾气也较为烦躁。那为什么小孩子容易得厌食症呢？

## 小儿厌食，脾胃虚弱是主因

中医认为，小儿厌食的病变在脾胃，是脾胃不和、功能失常导致的。在中医学里，人体的消化功能主要由脾和胃主管。胃主要负责受纳腐熟食物，它的特殊位置与功能决定了它可以把食物输送至小肠内，主通降，也就是说胃气只有下降才是正常的，而脾却恰恰相反，脾主要负责将胃吸收来的食物转化为人体能用的精气，这个精气是需要升扬的，所以脾气只有向上升才算是正常的。脾胃一升一降，协调运作，人体的消化、吸收功能正常，人才会想吃饭，吃了饭也能消化吸收。可是，小儿脾常不足，消化吸收功能也比较弱，这种情况下，脾胃不能好好合作了，食欲也就受到了影响，不及时调治，就会发展成厌食症，更严重的还会导致疳症。

## 孩子无节制饮食会造成脾胃受伤

小儿喂养的原则应当是“乳贵有时，食贵有节”。如果饮食没有规律、没有节制，会导致脾胃受伤，受纳运化功能减弱，从而出现厌食。

孩子的自控能力差，如果家长纵容给孩子在两餐之间随意吃糖果、巧克力、点心、薯片等零食，或者其他肥甘厚味、不易消化的食物，使脾胃不能消化而肠胃积滞，也可能产生厌食。

如果哺乳期的母亲吃了过多寒凉的饮食，或孩子喜欢吃生冷瓜果，就会影响脾胃消化功能，也会导致厌食，严重的甚至会呕吐和发烧。



● 油腻、甜腻等食物都不容易消化，会加重脾胃负担，导致肠胃积滞而产生厌食





## 喂养不当会影响脾胃健运

有些家长缺乏科学的喂养知识，比如，婴儿时期没有按时添加辅食，孩子的咀嚼能力明显低于同龄孩子，自然就难以消化食物而导致脾胃功能下降，进而导致孩子厌食；或者家长一味地强调营养，给孩子乱补营养品，或让孩子过度食用高油脂、高蛋白、高热量食物，往往会使孩子的脾胃受损，不能正常地发挥运化能力，而导致厌食。

### Tips:

#### 刘医师答疑解惑：导致孩子厌食的其他原因还有什么

- ◎ 慢性疾病。如果孩子患有一些慢性疾病，尤其是胃肠道疾病，如消化性溃疡、急慢性肝炎、慢性肠炎、各种原因的腹泻及慢性便秘等，都可能会使消化道功能紊乱，消化液减少，动力降低，酶的活性下降，而导致小儿厌食症状。
- ◎ 药物影响。有时孩子生病服用太多药物也会引起食欲不振或消化道变态反应，如阿奇霉素、硫酸亚铁、磺胺类药物等，都会刺激胃肠道，引起食欲下降。
- ◎ 缺乏微量元素锌。当孩子缺少微量元素锌时，胃黏膜的消化功能及味觉功能都会降低，从而导致食欲下降。
- ◎ 精神心理因素。对小儿厌食来说，精神、心理等因素也是一个不可忽视的重要原因。家庭成员特别是爸爸的饮食习惯往往会直接影响着孩子的进食行为；家庭气氛不和、家庭暴力、家中变故、家长对孩子过于严格或者漠不关心、孩子进食时受到责骂等，都可能影响孩子大脑的进食中枢，导致神经性厌食。另外，稍大一些的孩子，还可能会因学习紧张、压力大而产生焦虑、压抑等负面情绪，影响脾胃运化，导致食欲下降，出现厌食。
- ◎ 气候变化。天气炎热时，胃肠道消化酶活性降低，食欲也会随之下降，不及时调节，孩子就会很容易出现厌食。



## 脾胃失调引起的厌食是可以预防的

小儿厌食会导致营养不良，对孩子的身体发育和智力发育都有很大的影响，所以家长们要密切观察孩子的饮食情况，如果有原发疾病就尽早治疗，如果没有，那就从小调养好孩子的脾胃，避免脾胃失调引起厌食。

关于怎么调养脾胃，预防脾胃失调，我已经讲过很多了，在讲怎么预防积食的时候就讲过，要规律饮食，平衡膳食，养成良好的饮食习惯等。这些方法在预防小儿厌食这里都适用，我也就不再重复了。但有一点我需要强调一下，就是一定要让孩子在愉快的环境下进餐，在吃饭时千万不要训斥孩子，更不要强迫孩子进食，因为小孩子通常都有很强的逆反心理，你越强迫他，他就越跟你对着干，越是年幼儿，这种情况越严重，“你让我吃，我偏不吃”，或者应付一下了事。比如，有的家长说：“你给我把这点菜吃了！”孩子理解的意思就是：“我给你把它吃了”，食欲本来是正常的生理需求，结果这样一来，孩子在被动的情况下，把吃饭当做任务去完成，失去了吃的本来意义，这对小儿的正常食欲会产生很不利的影响。

总之，预防小儿厌食不是靠打骂、训斥、利诱等手段来实现的，更不是靠娇惯、宠爱来培养的，而是靠科学喂养，耐心地去引导，去激发，去完善。当孩子的脾胃功能强壮了，自然不会发生厌食了。

● **刘医师特别提醒：**孩子适当多运动，可以加快体内新陈代谢，增加食欲，如游泳、跑步、郊游等户外运动都比较合适。



## 治疗孩子厌食的中医疗法

西医治疗小儿厌食多采用补锌及促消化药的方法，有时能起到一定的改善作用，但长期效果不佳。所以，建议家长们多采用中医疗法，既能治标又能治本。

### 对症食疗对改善小儿厌食很有效

小儿厌食的根源是脾胃虚弱、功能失调，又与饮食不节、喂养失当关系密切，所以对小儿厌食的调治，首先就要进行饮食调理，如纠正孩子不良的饮食习惯，给孩子提供适宜的进餐环境等，调养好孩子的脾胃，厌食症状就会大大改善。当然，家长在给孩子进行食疗时，也要分清证型，对症食疗才会取得最佳的效果。

#### ★ 脾运失健所致的小儿厌食调养方

【主要症状】这类患儿往往厌恶进食，多好的饭菜也吃着没滋味，食量减小，吃完了会有腹胀、打嗝等症状，大便不正常，偏干或偏稀。虽然孩子吃得少，但一般精神状态还不错，也不会导致消瘦。

【推荐食药材】山楂、鸡内金、山药、麦芽、莱菔子、萝卜、猪肚、橘子皮、芝麻等。



#### 🍲 山楂内金粥

**原料：**山楂25克，鸡内金10克，大米100克。

##### **做法：**

①将山楂洗净、去核，鸡内金研成细末，大米淘洗干净，备用。

②锅内加入适量清水，放入山楂、鸡内金末、大米，大火煮沸，转小火煮至粥熟。

**功效：**早晚分服，可健脾、开胃、消食。适宜脾失健运的厌食小儿调养食用。

## ★ 脾胃气虚所致的小儿厌食调养方

【主要症状】这类患儿往往不思饮食，面黄肌瘦，如果吃得稍微多一点或吃了不容易消化的食物，大便中就会夹有未消化的食物残渣，或者大便不成形，一动就很容易出汗。

【推荐食药材】党参、薏米、芡实、山药、莲子、大枣、茯苓、白术、扁豆等。

### 莲肉山药猪肚粥

**原料：**猪肚1只，莲肉、山药各50克，大米100克。

**做法：**把猪肚去除脂膜、洗净、切细丁，莲肉、山药分别洗净、切碎，大米淘洗干净；将原料一起放入锅中，加入适量清水，用中火煮至熟烂，每天早晚两次食用。

**功效：**补脾养胃，补中益气。适用于脾胃气虚导致的小儿厌食。

### 益脾饼

**原料：**红枣500克，生白术120克，鸡内金和干姜粉各60克。

**做法：**

- ①把红枣洗净，放入锅中煮熟后去皮、去核。
- ②把鸡内金、白术分别洗净，用小火焙干，打成粉。
- ③将药粉与红枣肉、干姜粉一起揉成泥状，制成大小相等的小饼，放入烤箱内烘干即可。

**功效：**让孩子早晨空腹当点心吃，也可以在两餐之间当零食吃，可起到温补脾胃、益气养血、健胃消食的功效，能有效改善孩子厌食不爱吃饭的症状。



### 茯苓奶茶

**原料：**茯苓15克，牛奶100毫升。

**做法：**

- ①将茯苓研为细粉，用少量凉开水化开。
- ②将牛奶煮沸，冲入茯苓中，调匀即可。

**功效：**健脾益气，补虚养胃。脾胃虚弱的厌食患儿每天早晚喝一次，可有效改善症状。

## ★ 脾胃阴虚所致的小儿厌食调养方

【主要症状】这类患儿通常不喜欢吃饭，总是口干想喝水，皮肤也干燥，大便偏干，小便色黄，看舌头会发现发红、发干，舌苔很少或花剥的症状。

【推荐食药材】麦冬、沙参、石斛、玉竹、乌梅、梨、荸荠、莲藕、山药、绿豆芽等。

### 核桃仁莲藕瘦肉汤

**材料：**莲藕100克，核桃仁20克，瘦肉末50克，枸杞子5克，葱花、盐、香油各适量。

#### **做法：**

- ①将核桃仁、枸杞子泡透；藕去皮、洗净、切末。
- ②油锅烧热，放入藕末、瘦肉末，炒散，加入清水煮。
- ③待汤煮出味，放入枸杞子，调入盐、核桃仁，用大火滚透，撒上葱花、淋入香油即可。

**功效：**补脾益肾，滋阴养胃。





## 治疗小儿厌食的几种常用中成药

饮食疗法的作用缓和，见效慢，所以对于厌食比较严重的孩子，家长可能会觉得效果不太理想，想给孩子吃点药，让孩子尽快好起来。中药的副作用较小，是调养孩子脾胃的理想选择。所以，这里我就给大家介绍几种临床常用的治疗小儿厌食的中成药，家长可根据孩子的具体症状选择最对症的药来给孩子服用。

### 小儿健胃消食口服液

这个药中的主要成分是山楂、麦芽、鸡内金、陈皮等，具有健胃消食的作用，适宜脾胃虚弱、消化不良的厌食小儿服用。

**用法：**口服。每日3次，每次1支；3岁以下儿童每次半支，每日2~3次。

### 小儿复方鸡内金咀嚼片

这个药的主要成分是鸡内金和六神曲，有健脾开胃、消食化积的功能，凡是消化不良、吃完饭就腹胀，甚至呕吐腹泻的厌食患儿，都可以选用。而且这个药口感是甜的，有香气，可以像吃糖一样嚼着吃，孩子通常都很喜欢。

**用法：**口服，嚼碎咽下。小儿一次1片，一日3次。

### 小儿健脾丸

这个药的主要成分是由人参、白术、茯苓、山药等健脾益气的药物，山楂、麦芽、神曲等消食药，以及陈皮、桔梗等理气药组成的，可以健脾、和胃、化滞。如果小儿除有明显的厌食外，还有肚子疼、发胀、大便溏泻、体弱无力等症状，就可以服用此药。

**用法：**温开水送服，每次服1丸，一日2次，1岁以内小儿酌减。

### 小儿香橘丸

这个药的组成中既有白扁豆、白术、厚朴、薏苡仁等健脾补气药，也有神曲、麦芽、山楂等消食药，还有木香、陈皮、香附、枳实等理气消滞药，以及莲子、茯苓、泽泻等止泻药，所以此药既能健脾和胃，还能消食止泻。如果厌食患儿有发热、不思饮食、腹胀、呕吐、腹泻、面黄肌瘦等症状，就可以选用。

**用法：**温开水送服。每次服2~3克，一日2~3次。周岁以内小儿酌减。

## 小儿厌食的推拿疗法

在给孩子进行食疗及药物治疗的同时，可以配合一些按摩、推拿的方法，效果会更好。

### 补脾经

**定位：**拇指末节螺纹面。

**操作：**将孩子拇指微屈，家长用拇指侧面或指腹沿着孩子拇指的侧面，从指尖一直推到指根，推100~300次。用力宜柔和均匀，推动时要有节律。

**功效：**健脾胃，补气血。主治消化不良、疳积、呕吐等症。



### 揉板门

**定位：**手掌面大鱼际平面。

**操作：**家长用拇指指腹按揉孩子的板门，使该处的皮下组织随手指的揉动而滑动，不要在皮肤上摩擦，顺时针、逆时针都可以，揉100~200次。操作时，也可用一手扶住孩子的手，用另一手拇指按揉。

**功效：**健脾和胃、消食化滞、运达上下之气，用于乳食停积、食欲不振、腹泻、呕吐等症。



### 推三关

**定位：**在前臂桡侧，自腕横纹至肘横纹成一条直线。

**操作：**家长一手扶住孩子的手，另一手食指和中指并拢，沿着孩子前臂桡侧，自腕横纹向肘横纹方向推100~300次。

**功效：**补虚扶弱，通过对脏腑功能的调节，有利于小儿脏腑功能的恢复。



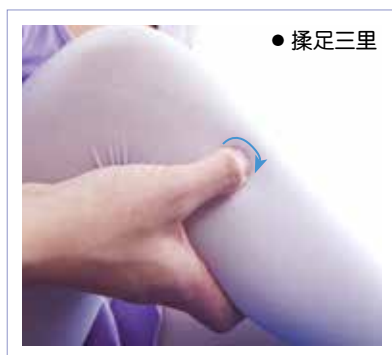


### 揉足三里

**定位：**小腿前外侧，犊鼻穴下3寸（小儿食、中、无名、小指四指的宽度），胫骨前缘约1横指（中指）处。

**操作：**家长用拇指指端按揉孩子的足三里穴，每穴揉2~3分钟。

**功效：**健脾和胃，调中理气。



### 揉肾俞

**定位：**第二腰椎棘突下，旁开1.5寸处。取穴时，可先摸到髂骨的高点，对应水平线上的腰椎为第四腰椎，然后向上数两个腰椎即为第二腰椎，两边旁开1.5寸的位置。

**操作：**家长用双手拇指指腹或指端按揉孩子两侧的肾俞穴3~5分钟。

**功效：**增强肾功能。



### 捏脊

**定位：**自颈以下的整个脊柱。

**操作：**孩子俯卧，家长将拇指指腹与食指、中指指腹对合，拇指在后，食指、中指在前，自腰骶开始，沿脊柱交替向前捏捻皮肤；每向前捏捻3下，用力向上提一下，至大椎为止，然后以食指、中指、无名指指端沿着脊柱两侧向下梳抹；每提捻一遍随后梳抹一遍。捏5~10遍。还有一种手法是两手的中指、无名指和小指握成半拳状，食指半屈，侧面与拇指对合，拇指在前，食指在后，向前捏捻。在操作时，所提皮肤多少和用力的大小要适当，且要直线向前，不可歪斜。

**功效：**强健脾胃的消化吸收功能，改善小儿疳积、消化不良、食欲不振等症。



## 中药敷脐疗法也能治疗小儿厌食

在小儿厌食的治疗方面，用中药贴敷肚脐（神阙穴）的临床效果也很不错，也是我经常使用的一种治疗方法，家长们在家也可以给孩子贴敷，安全无副作用，也免去了一趟趟跑医院的烦恼。下面就给大家介绍几个简单易操作的敷脐方子。

### 填脐法

- 材料** 生山楂9克，陈皮、白术各6克。
- 制作** 将上述药物一起研磨成细粉末，备用。
- 选穴** 神阙穴（肚脐眼）。
- 操作** 取适量药末，直接填入患儿肚脐内，外用胶布固定。
- 用法** 每日换药两次，连续治疗3~5日。
- 功效** 健脾，理气，消食。适用于厌恶进食、食量少、食后腹胀的厌食患儿。

### 五味消食贴

- 材料** 青黛、厚朴各6克，丁香、芒硝各3克，冰片1克。
- 制作** 将上述药物共研为细末，装瓶备用，每次取适量药末，用鸡蛋清调成稀糊状。
- 选穴** 神阙穴。
- 操作** 贴敷在孩子的神阙穴上，用纱布覆盖，胶布固定。
- 用法** 每日换药1次，连用3~5天。
- 功效** 此方除了治疗小儿厌食，还兼治小儿积滞，屡用效果更佳。

## 敷脐法

**材料** 党参、茯苓、白术、陈皮、甘草、木香、砂仁各5克。

**制作** 将上述药物混合，研磨成细粉末。

**选穴** 神阙穴（肚脐眼）。

**操作** 取适量药末，倒入生姜汁调和成糊状，直接贴敷于肚脐上，用纱布覆盖，用胶布固定即可。

**用法** 每日换药1次，连续治疗5次为1个疗程。

**功效** 健脾益气，理气开胃。适宜不思饮食、食不知味、形体偏瘦、精神萎靡不振、大便溏稀的厌食患儿。

### ★ 所需穴位取穴法

神阙穴：位于脐窝正中，所以又名脐中，也就是我们常说的肚脐眼。



## 便秘，脾虚、胃热导致大便干燥

小儿便秘是指大便干燥、坚硬、秘结不通、排便时间间隔久，或虽有便意但排不出。便秘是让人很痛苦的一件事，看到孩子被便秘折磨，家长肯定又心疼又着急，并且如果小儿便秘不及时治疗，不仅会影响食欲和营养的吸收，更有可能影响孩子的记忆力和智力的发育。那么，当孩子出现便秘，家长们应该怎么做呢？下面我们就一起来了解一下。

### 孩子便秘是怎么回事

前阵子，在小区里碰到一个熟人，她说起自己的小孙女，2岁了，发育的一直都很正常，唯一让她们家人发愁的就是孩子的排便问题，有时候好几天都不大便，好不容易孩子想大便了，可每次都要费很大劲，拉出来的大便很硬，像麻花似的，有时把孩子的小屁股都撑破了，一家人心疼地不得了，可又不敢随便用药，问我孩子是不是上火了，应该怎么办。

像这种情况我在门诊中经常遇到，当孩子便秘时，很多家长就认为孩子可能是上火了，要吃祛火药。其实，导致孩子便秘的原因很多，上火只是原因之一，在中医看来，便秘之源，在脾胃。

### 胃肠积热是小儿便秘的重要原因

在中医里，热就是火，胃肠积热说白了就是孩子的胃肠里有火了。那火是从哪儿来的呢？从不健康的生活方式或饮食结构中来的，如果孩子生活没有规律，中午不睡觉，晚上十一二点了还在玩，那肯定要上火了。还有如果孩子喝水太少，饮食过于精细，不爱吃蔬菜水果，喜欢吃肉、吃甜腻或油炸食物，又没有节制，暴饮暴食，孩子脾胃又弱，那吃下去的食物无法及时消化，积存在胃里就会腐败，发酵化热，造成胃火。胃与肠相连，胃火向下传到大肠，大肠也有火了，火热会灼伤大肠内的津液，大便就会变得很干燥、很硬，不容易排出而导致便秘。



像上面案例中的小女孩，我曾问过她的饮食情况，她家人就说她不爱喝水，几乎不怎么吃蔬菜水果，就爱吃肉、吃零食，这很明显就是饮食不合理导致胃肠积热而引发的便秘，这类便秘在中医里也叫实证便秘。

## 小儿脾虚也可导致便秘

我们知道，脾是主肌肉的，肠道的蠕动也要靠肠道肌肉的力量，但小儿天生脾胃虚弱，如果家长再不知道如何养护孩子的脾胃，孩子的脾胃功能会更差。这样一来，大肠的传导功能失常，那么消化后的食物残渣、糟粕等就会停滞在大肠内，而形成便秘。这类便秘在中医里叫虚证便秘，它和实证便秘不同，粪质并不干硬，孩子也有便意，但就是排不出来，要费很大的力气。

脾胃虚弱 → 运化无力 → 大肠传导功能失常 → 糟粕内停 → 脾虚便秘

当然，孩子便秘除了与脾胃有关，一些肠管肛门器质性病变也会导致便秘，如肛门直肠畸形（闭锁或狭窄）、肛裂、肠梗阻、肠套叠等，所以当孩子出现便秘后，首先要排除这些器质性病变，然后再从脾胃入手，杜绝小儿便秘。



## 怎么判断孩子是不是便秘了

便秘对孩子的危害很大，如可以造成孩子腹胀、呕吐、呼吸困难、食欲不振或进食困难，严重的便秘还可引起发育缓慢，甚至停滞等，所以家长们要注意观察孩子的大便情况，及早发现，及早调治。但是，很多家长拿不准孩子是不是便秘了，因为有的孩子两三天一次大便，有的一个星期才一次，那多长时间，什么样的频率才算是正常的，达到了怎样的一个程度才算是便秘呢？

### 孩子便秘的小信号：

- ★ 3天以上排一次
- ★ 粪质干硬，像羊粪粒
- ★ 排便困难、费力
- ★ 腹胀或腹痛
- ★ 食欲减退，甚至呕吐

其实，孩子排便的频率和次数有很大差异，一般两三天排一次便，或者一天排二三次便都是正常的。如果新生儿，那就更多了，母乳喂养的婴儿每天大便2~5次，有时可达7~8次；人工喂养的婴儿大便每天至少1~2次。只要大便性状及量基本正常，排便过程不是十分费力，孩子的食欲、全身状态及体重增加等均无异常，就不需要处理。那么，孩子出现什么情况时才算便秘呢？具体要怎么判断呢？大家可以通过下面的表格来了解一下。

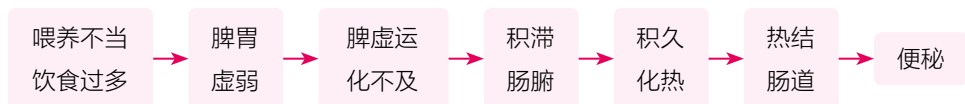
观察重点	便秘的症状表现
大便的次数	孩子大便的次数比平时减少，尤其是3天以上都没有大便
大便的量及质地	大便量少，发硬，颜色发黑或者发灰，像羊粪粒
孩子的食欲	吃得比原来少，没胃口，甚至呕吐
是否腹胀	肚子胀，敲一敲会蹦蹦响，有时孩子会喊肚子痛
排便时是否费力	排便时会显得很费力，小脸憋得通红，甚至会导致肛裂出血



## 小儿便秘也要分类治疗

### 孩子因积食引起的便秘可服用保和丸

积食对孩子的身体危害很大，可以说是孩子的百病之源。我们不妨打个比方，多米诺骨牌大家都知道吧，当第一张牌倒了以后，接下来后面所有的牌都会倒下去。小儿积食就好像是第一张多米诺骨牌要倒了，那将会给孩子带来的危害可想而知，便秘就是其中之一。



积食便秘的孩子除了大便秘结、排便困难外，还会感觉腹胀，家长用手敲一敲孩子的肚子，就像敲小鼓一样蹦蹦响，孩子也不想吃饭，甚至还恶心呕吐，手心是热的，小便少还发黄。如果家长发现孩子有这些症状，就说明孩子是积食导致的便秘，治疗时应该消食导滞、清热利湿，只要吃点保和丸就可以了。

保和丸是一种很便宜的消食导滞药，兼有清热作用，适合饮食过度或消化功能不好造成的积食、便秘等。我们先来看一下这个方子的组成。

虽然全方只有8味药，但配伍巧妙，而且药力比较缓和，小孩子也能吃。建议家长在孩子便秘时给孩子吃几次，当便秘症状缓解后就不必再吃了。因为这个药虽好，但毕竟是攻伐之剂，用得多了，脾胃会越来越懒，正常的脾胃功能也就越来越虚弱，孩子也就更容易积食便秘了。



#### 保和丸组方

焦山楂——消一切饮食积滞，长于消油腻肉食之积

炒六神曲——消食健胃，长于消酒食陈腐之积

制半夏  
陈皮 > 理气化湿，和胃止呕

茯苓——健脾利湿，和中止泻

连翘——既可散结以助消积，又可清解食积所生之热

炒莱菔子——下气消食除胀，长于消面食痰浊之积

炒麦芽——消谷而行瘀积



● 松子对气虚型便秘有较好的缓解作用，家长可常为便秘的孩子做松子药膳

## 因脾气虚引起的便秘，吃补气健脾的食物就有效

彤彤4岁了，年龄虽然不大，但便秘的历史可不短了，她家长说彤彤从2岁多就开始便秘，但她的便秘跟别人不一样，大便并不干，而且每天都能解大便，但就是每次解大便都要用很大的力气才能便出一点。有时排完便后彤彤会出一身汗，平时不愿意讲话，也没什么精神，在外面玩一会就喊累。

从彤彤家长的叙述里，我们可以看出，彤彤的便秘症状确实与常见的实热便秘有很大区别，这是怎么回事呢？原因只有一个，就是脾气虚。彤彤的所有表现都是气虚便秘的典型症状，平素体质虚弱、脾胃功能差的孩子最容易患这种便秘。

### ★ 治疗气虚便秘不能泄，而要补

既然气虚便秘是脾气虚造成的，那么要治疗气虚便秘，就不能像治疗实秘那样用泄法了，而是要补，气足了，才有动力把大便从肠道推出来。所以，家长可以给孩子多吃些具有补气、健脾、润肠作用的食物，或者用这些食材搭配补气健脾的中药，制作一些药膳方给孩子食用，效果也很不错。

#### 推荐食物

黑芝麻、糯米、薏米、南瓜、红薯、松子、栗子、扁豆、菠菜等

#### 推荐中药

人参、党参、茯苓、莲子、山药、白术、甘草等

## ★ 补气健脾润肠推荐食疗方

### 参芪冬瓜汤

**原料：**党参10克，黄芪10克，冬瓜100克，味精、香油、盐适量。

**做法：**

①将党参、黄芪放入砂锅内，加水煎15分钟，去渣滤汁。

②冬瓜洗净，切片，放入药汁中，煮至冬瓜熟透。

③加调料，搅匀后即可。

**功效：**益气健脾，利水通便。

### 红薯山药糙米粥

**原料：**红薯100克，鲜山药80克，糙米1/3杯。

**做法：**

①糙米洗净后用清水浸泡约30分钟。

②山药、红薯洗净，去皮，切块，备用。

③糙米中加入适量清水，煮至沸腾，转小火煮约30分钟。

④加入红薯，继续煮15分钟。

⑤最后加入山药，煮5分钟至熟烂即可。

**功效：**健脾益气，润肠通便。



## 开塞露——孩子急性便秘、腹痛时的第一选择

一次门诊的时候，来了一个3岁的小患者，进来的时候就一直在哭闹，喊着肚子疼。他家长说他是回家玩的时候突发肚子疼，这一路上都在喊肚子疼。我给孩子仔细检查后，发现他是脐周靠左腹疼痛，又询问他家长孩子的日常饮食、大便情况，他家长说孩子这两天不爱吃饭，3天没大便了。我初步判断这个孩子是急性便秘引起的腹痛，就开了一支儿童开塞露，给孩子挤到肛门里，然后让家长赶紧带孩子去厕所排便。一到厕所，孩子的大便就排出来了，排完大便后，孩子的肚子也不疼了。

小儿急性腹痛在儿科门诊中并不少见，引起急性腹痛的原因也比较多，但根据临床调查发现，有近一半患儿的急性腹痛是由急性和慢性便秘引起的。中医认为：“通则不痛，痛则不通。”秘结的大便堵塞了肠道，使肠管发生剧烈地收缩及蠕动，所以会产生腹部疼痛。这时，给患儿用开塞露，促使大便排出，肠道恢复了通畅，疼痛自然也就消失了。

### ★ 开塞露的作用原理

常见的开塞露有两种制剂，一种是甘油制剂，另一种是甘露醇、硫酸镁制剂。两种制剂成分不同，但原理基本一样，都是利用甘油或山梨醇的高浓度，即高渗作用，软化大便，刺激肠壁，反射性地引起排便反应，再加上其具有润滑作用，能使大便容易排出。

### ★ 开塞露的使用时间

开塞露一定要在孩子有大便感觉的时候才能使用，因为开塞露在使用过之后5~10分钟才会见效，之后会有强烈的便意再去大便，孩子就能轻松排便了。但如果孩子便秘非常严重，则可能需要更长的时间才能起效，但一般不会超过30分钟，所以对于把握孩子的使用时间，家长可能就要费上一番心思了。

### ★ 开塞露的使用方法

由于开塞露开口端坚硬粗糙，如果使用时不小心，会造成孩子肛周黏膜红肿、疼痛，甚至损伤直肠黏膜，给孩子造成痛苦，因此家长在给孩子使用时，要特别注意使用方法。



### 方法一

- ◎ 将开塞露的尖端封口剪开，管口处如有毛刺一定要修光滑，并先挤出少许药液润滑管口，以免刺伤孩子肛门。
- ◎ 帮助孩子取俯卧位，也就是面朝下的卧位，不习惯俯卧的孩子可取左侧卧位，并适度垫高臀部。
- ◎ 将开塞露管口缓缓插入其肛门内约2厘米，轻轻挤压开塞露球部使药液射入肛门内。
- ◎ 拔除开塞露空壳，在孩子肛门处夹一块干净的纸巾，以免液体溢出弄脏衣服或床单。

### 方法二

- ◎ 准备一个20毫升注射器和一个一次性头皮针，将头皮针前端带针头部分剪去，留2~5厘米，备用。
- ◎ 将开塞露的尖端封口剪开，将药液全部抽吸到注射器中，然后接上一次性头皮针，涂上石蜡油。
- ◎ 让孩子俯卧或左侧卧，将针管缓缓插入孩子的肛门2厘米处，将药液推入肛门内。
- ◎ 拔除针管，在孩子肛门处夹上干净的纸巾。

## ★ 使用时和使用后的注意事项

- ◎ 小孩的用量与成人不同，每次20毫升即可。
- ◎ 挤好开塞露后，如果是较大的孩子，可嘱咐孩子要尽量等到不能忍受的时候再排便，以使药液充分发挥刺激肠道蠕动、软化大便的作用，达到最佳通便效果。
- ◎ 开塞露只能在孩子急性便秘应急或偶尔便秘时应用，不能长期使用，否则直肠被刺激次数越多，它的敏感性就越差，一旦适应了该药物就不会再有反应，孩子的排便就会更困难。
- ◎ 用开塞露通便后，家长可以给孩子服用四磨汤口服液，这个药是专门用于婴幼儿乳食内滞引起的便秘、腹胀、腹痛等症，可以起到顺气降逆、消积止痛的作用，能够巩固疗效，避免孩子再次发生急性便秘。

## 通便散敷神阙穴可治小儿实证便秘

小儿便秘虽然有实证和虚证之分，但临床上以实证居多，这是缘于小儿“阳常有余”的生理特点，所以小儿疾病以阳证、热证、实证居多。患有实证便秘的孩子主要表现为排便时间延长，3天以上1次，粪便干燥坚硬，严重的排便艰难，常伴有腹部胀满、腹痛、食欲减退、口臭、舌苔黄燥等症状。许多家长对小儿便秘没有引起足够的重视，一看孩子便秘了，就自行用开塞露、七珍丹等药物给孩子通便，虽然暂时缓解了便秘，但这类药物长期使用会破坏人体的正常排泄功能，所以不宜常用。

那如果孩子经常有实热便秘怎么办呢？我建议家长们用中药穴位贴敷的方法，简单易行，效果好，孩子也更容易接受。通便散就是我常用的贴敷方子，方子中用大黄、芒硝、芦荟和炒莱菔子配伍，其中大黄、芒硝、芦荟都是清泻实火的药物，炒莱菔子性味甘平，其气味又不峻猛，没有偏胜的弊端，给实证便秘的孩子使用，可以起到很好的消食除胀作用。下面我们就一起来看看这个方子到底怎么用。

### 通便散

- 材料** 大黄60克，芒硝40克，芦荟60克，炒莱菔子30克。
- 制作** 诸药研成粉末，装瓶备用。
- 选穴** 神阙穴（肚脐眼）。
- 操作** 取研好的药粉2克，用香油调和成膏，敷于神阙穴，以医用通气胶带覆盖固定。
- 用法** 每次敷8~12小时，每日1次，5天为1个疗程。
- 功效** 清热泻火，润燥软坚，消食除胀降气，可有效清除肠道积滞，改善便秘症状。

● **刘医师特别提醒：**这个方法虽然疗效较好，但因为方中大黄、芒硝、芦荟都是苦寒之物，用多了会损害孩子的脾胃功能，所以当便秘症状改善后，就不宜再使用了。



## 脾虚便秘的推拿疗法

孩子在成长过程中，或多或少会出现便秘等小毛病，家长们也总是担惊受怕，又不敢给孩子总吃药，这对孩子和家长来说都是一种折磨。其实，家长只要平时经常给孩子推拿一下，就可以免了这些折磨。对脾虚便秘患儿来说，适宜的推拿手法有补脾、清大肠、运水入土、揉内八卦、推三关、摩腹、推下七节骨、捏脊等。

### 补脾经

**定位：**拇指的指腹螺纹面上。

**操作：**家长一手握住孩子的拇指，用另一手拇指指腹旋转按摩孩子的拇指螺纹面，边按摩边向指根方向推，连推300次。

**功效：**健脾胃、补气血。

● 补脾经



### 清大肠

**定位：**食指桡侧由指端至虎口成直线。

**操作：**家长一手持患儿手，用另一只手的拇指指端由虎口推至指端，连推200次。

**功效：**清热、利湿、通便，主治便秘。

● 清大肠



### 运水入土

**定位：**自小指掌面指尖（肾水穴）至拇指桡侧缘指尖（脾土穴），沿手掌边缘成一条弧线。

**操作：**家长用左手拿住孩子四指，掌心向上，用右手拇指指端由小指根推运起，沿手掌边缘，经小天心穴推运至拇指桡侧缘指尖。推运100~300次。

**作用：**健脾助运，润燥通便。用于脾胃虚弱所致的完谷不化、腹泻痢疾、便秘、疳积等。

● 运水入土



### 揉内八卦

**定位：**掌心周围，通常以内劳宫穴位圆心，以内劳宫穴至指根的2/3为半径作圆即为内八卦。

**操作：**家长用左手握住孩子四指，掌心向上，用右手拇指指腹沿着内八卦做环形推动，每次2~4分钟。

**功效：**经常推揉，可宽胸利膈，理气化痰，行滞消食。



### 推三关

**定位：**在前臂桡侧，自腕横纹至肘横纹成一条直线。

**操作：**家长一手扶住孩子的手，另一手食指和中指并拢，沿着孩子前臂桡侧，自腕横纹向肘横纹方向推100~300次。

**功效：**补虚扶弱，通过对脏腑功能的调节，有利于小儿脏腑功能的恢复。



### 摩腹

**定位：**以肚脐为中心的整个腹部。

**操作：**孩子仰卧，家长把双手搓至温热，以掌部或四指指腹着力，以孩子肚脐为中心，按顺时针方向做环形摩揉，力量要保持均匀，每次摩揉3分钟。

**功效：**健脾助运，缓解小儿便秘。

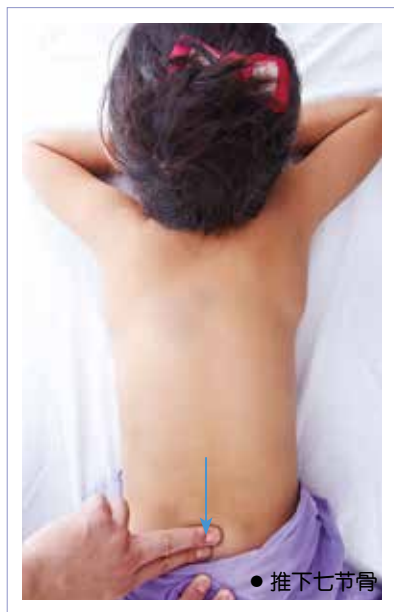


### 推下七节骨

**定位：**位于孩子的后背，从第四腰椎（命门，与肚脐相对的位置）至尾椎骨末端成一直线。

**操作：**孩子俯卧，家长用拇指桡侧或食指、中指指腹自上而下做直线推动，连推150~300次。

**功效：**泻热、导滞、通便，用来治疗小儿便秘。



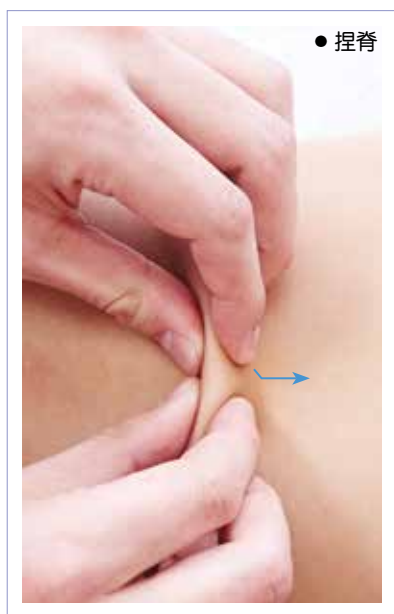
### 捏脊

**定位：**自颈以下的整个脊柱。

**操作：**孩子俯卧，家长将拇指指腹与食指、中指指腹对合，拇指在后，食指、中指在前，自腰骶开始，沿脊柱交替向前捏捻皮肤；每向前捏捻三下，用力向上提一下，至大椎为止，然后以食指、中指、无名指指端沿着脊柱两侧向下梳抹；每提捻一遍随后梳抹一遍。捏5~10遍。

还有一种手法是两手的中指、无名指和小指握成半拳状，食指半屈，侧面与拇指对合，拇指在前，食指在后，向前捏捻。在操作时，所提皮肤多少和用力大小要适当，而且要直线向前，不可歪斜。

**功效：**强健脾胃的消化吸收功能，改善小儿疳积、消化不良、食欲不振等症。



## 实证便秘的推拿疗法

实证便秘的治疗是以清热消食导滞为主，主要推拿手法有退六腑、摩腹、清大肠、运水入土、揉内八卦、推三关、推下七节骨、捏脊等。家长每天给孩子推拿一遍，就能滋润肠道，清利肠腑，导下实热积滞，调节中焦气机升降，调整脏腑阴阳平衡，有效缓解大便干硬、腹胀、口臭等实证便秘的症状。这里我重点介绍一些下退六腑的推拿手法，其他的可以参考脾虚便秘的推拿手法。

### 退六腑

**定位：**前臂内侧缘，由肘横纹头至腕横纹头。

**操作：**家长一手持患儿手，用另一只手指指腹自肘横纹头向腕横纹头推200次。

**功效：**清实火，退高热，除热痰。主治外感风热所致的高烧、急惊风、便秘等。



### 揉天枢

**定位：**位于人体中腹部、肚脐两旁，距离肚脐2寸（约3横指）处，左、右各一穴。

**操作：**孩子仰卧，家长用双手拇指或中指指端揉孩子两侧的天枢穴，每次揉500次。

**功效：**健脾和胃、理气行滞、通调肠腑，是调理孩子肠胃的要穴。



## 家长做好这些，孩子不得便秘

小儿便秘的治疗方法比较多，效果也不错，但其实，如果家长能懂得一些医学常识，给孩子合理的喂养以养护好脾胃，以及良好生活习惯的正确指导，小儿便秘完全是可以避免的。

### 饮食调理，养好脾胃

孩子的脾胃需要家长小心呵护，小儿便秘大多是由于饮食不当引起的脾胃功能失调导致的，因此饮食调理非常重要。

◎ 1岁以下的小婴儿，脾胃功能发育不全，肠蠕动迟缓，主食又以乳品为主，经消化后产生的残渣少，自然缺乏大便。有些牛奶中糖量不足，或者蛋白质过高，也容易导致大便干燥。所以，家长可以给小宝宝空腹少喝一点蜂蜜水，或者在奶里加点糖，到4~6个月需要添加辅食的时候，及时、科学地添加辅食。

◎ 1岁以上的孩子，有了一定的咀嚼能力，消化能力也逐步增强，家长让孩子多吃点新鲜蔬菜、水果和粗粮，如香蕉、橘子、藕、白菜、韭菜、玉米、燕麦等，以增加肠道内的纤维素，促进胃肠蠕动，起到润肠、防便秘的作用。



### 帮助孩子养成良好的排便习惯

一般来说，孩子1岁半以后，家长就可以有意识地培养他的排便习惯了。家长可以把早餐后1小时作为孩子固定的排便时间。开始时，家长可以陪伴孩子排便，每次10分钟左右，渐渐帮助孩子养成定时如厕的习惯。如厕前可给孩子喝杯果汁或温蜂蜜水润润肠，还要注意室内温度及便盆的舒适度，以免使孩子对坐盆产生厌烦或不快感。

### 保证孩子的活动量

孩子缺乏运动也容易导致便秘。因此，家长要保证孩子每日有一定的活动量。对于还不能独立行走、爬行的小宝宝，家长要多抱抱他，或给他揉揉小肚子。会走会跑了以后，家长可以引导孩子多做些散步、跑、跳之类的有氧运动。

## 腹泻，孩子脾胃运化功能失调

腹泻，也就是我们常说的“拉肚子”，是儿科常见病。好发于6个月~2岁的婴幼儿，一年四季都可能发生，但以夏秋季最多。孩子一旦发生腹泻，必然影响生长发育。那么，为什么孩子这么容易腹泻呢？下面我们就一起来了解一下。

### 孩子为什么总腹泻

最近，我接诊一例腹泻的患儿。患儿妈妈说孩子快2岁了，前天给他吃的东西有点杂，有豆腐、酸奶、西瓜等，到了晚上孩子就呕吐不止，连喝水都吐，接着就开始腹泻。年轻的父母吓坏了，赶紧带孩子来了医院。

对于家长来说，小儿腹泻难免让人头痛，临床中严重的小儿腹泻可能持续几十天。摄入的食物营养无法得到充分吸收，小儿容易消瘦，更为重要的是，腹泻的侵袭还容易引起小儿抵抗力低下，其他疾病容易乘虚而入。

那为什么小孩子这么容易腹泻呢？导致小儿腹泻的原因很多，但在中医看来，小儿腹泻主要是由伤食、感受外邪或脾胃虚弱所致。下面我们就具体来看一下。



● 孩子吃得太多太杂，容易引起腹泻



## 伤食易腹泻

《素问·痹论》说：“饮食自倍，脾胃乃伤。”吃太多食物对成人脾胃伤害都很大，更何况是脏腑娇嫩的小孩子。小儿脾胃功能发育还不够完善，如果家长不懂得科学喂养，或饮食稍有改变，比如，对添加的辅食不适应、短时间添加的种类太多，或一次喂得太多、突然断奶；或是饮食不当，如吃了不易消化的蛋白质食物，或过多生冷寒凉的食物等，都会使脾胃受到一定程度的损伤，进而影响脾胃运化水湿的能力，导致脾胃无法腐熟水谷，没有消化完的水谷一股脑地涌入大肠，从而引发腹泻。像开头案例中的腹泻患儿正是由于饮食过杂，又有寒凉食物导致的。

## 感受外邪易腹泻

小儿脏腑极为娇嫩，气血也不够充实，所以难以适应四季寒暑温凉的变化，尤其是季节交替之际，气温变化较大且没有规律，孩子容易受此影响而引起消化功能紊乱。比如，气温低，身体受凉加快了肠蠕动；天太热，消化液分泌减少；秋天早晚温差大，小肚子易受凉等，都可能引起小儿腹泻。

另外，孩子全身及胃肠道免疫力较低，所以只要食物或食具稍有污染，也可能引起腹泻。还有，孩子因抵抗力较低，很容易发生呼吸道感染，在患感冒、肺炎、中耳炎时，也常可能引起腹泻。

## 小儿脾胃虚弱易腹泻

中医认为，小儿腹泻可能是由于水分停留在肠内而发生的。那水分为什么会停滞在肠内呢？原因只有一个，就是脾虚。我们知道，脾脏特别讨厌寒与湿，所以它的主要功能之一就是负责把水湿运化出去。可是一旦小儿脾气不足，脾脏便无法正常运化这些水湿了，那水湿就只能滞留在体内了，进而形成腹泻。



从这个流程图可以看出，脾胃虚弱是发病的基础，而饮食、外邪都是发病的条件。脾胃是孩子生长的根本，这个基础没打好，消化功能、免疫功能、抵抗力等这些都会相应地降低，当饮食不当、外邪来袭时，孩子就很容易发生腹泻了。

## ● 预防孩子腹泻，生活细节一样不能小觑 ●

小儿腹泻可造成消化吸收障碍，引起脱水或电解质紊乱。1岁以下的小宝宝只要一拉肚子，就会在近一个月内不增加体重，而且抵抗力降低，容易感受外邪而生病，严重影响生长发育。所以，最好的防治方法就是让孩子不腹泻或尽量减少腹泻。要达到这一点，家长们就要在生活中做好以下细节。

### 坚持母乳喂养

母乳是小婴儿最理想的食物，其中含有小儿所需要的多种消化酶和抗体，坚持母乳喂养，是抵抗疾病的最好“良方”，对预防小儿腹泻也有帮助。

### 合理喂养，循序渐进添加辅食

喂养不当、添加辅食的方法不正确都可能导致孩子腹泻，所以家长们一定要掌握好方法。关于什么时候应该给孩子添加辅食，以及给孩子添加辅食的方法我会在第三章中详细讲解。

### 养成良好的卫生习惯

大人、孩子都要养成勤洗手的习惯，尤其是便后最好用肥皂彻底洗手15秒。给孩子吃的食物要新鲜，大人不要用自己的嘴去试食物的温度，更不要嚼食物给孩子吃，以免传染细菌。蔬菜水果要彻底清洗，孩子的食具、玩具等要注意消毒。1岁以下的小婴儿，最好不要随便让外人抱或亲吻。

### 小肚子要保暖

家长们要随时关注天气变化，特别要保护好孩子的小肚子，防止腹部受凉，尤其夏季再热也不能让孩子光着身体睡觉，可在孩子肚子上盖上点衣物，或给孩子穿上肚兜。

### 接种轮状病毒减毒活疫苗，可预防秋季腹泻

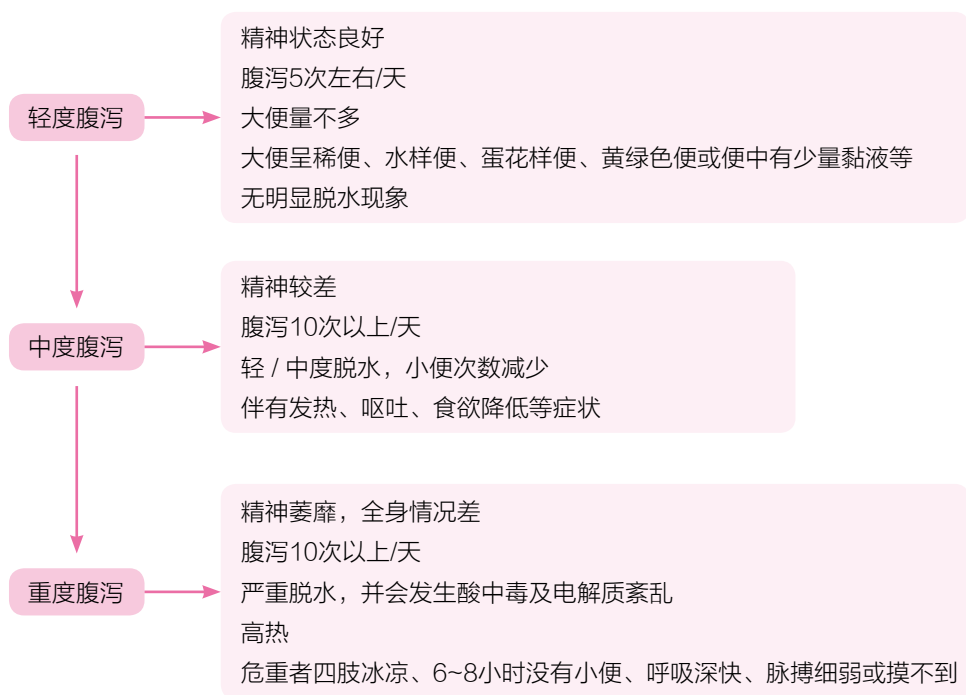
小儿秋季腹泻主要是感染轮状病毒导致的，“轮状病毒”虽然不像流感病毒那样不断变异，但身体对它的免疫时间持续较短，所以孩子3岁以前1年接种1次，接种两个星期后疫苗就开始起效，保护率可达75%~80%。

## ● 孩子腹泻程度不同，应对办法也不一样 ●

小儿腹泻，是指小儿粪便的性状和次数发生了改变，其实就是它的性状由干变稀，次数由少变多。那次数多到什么程度才算腹泻呢？通常在24小时之内，如果孩子排便在3次以上，就可以视为腹泻。

当然这也不是绝对的，因为有很多婴幼儿正常排便次数都要多于3次，比如，很多母乳喂养的孩子，便数就比较多，有的达5~6次，所以家长们在判断的时候，要跟孩子平时的便次做一下比较，如果孩子大便的次数差不多是平时的2倍，而且比较稀，那就可以视作腹泻了。

那是不是孩子腹泻了就赶紧去医院呢？不一定，这要看孩子腹泻的轻重程度，一般小儿腹泻可分为轻度、中度和重度三种。



轻微腹泻的孩子一般不必去医院，只要在家注意调整饮食、补水，或做做推拿就可以。但家长们要密切注意观察病情，一旦发现孩子病情有加重的趋势，达到中度或重度腹泻的程度，必须立即送医院治疗。另外，如果孩子腹泻后，出现以下这些症状，也必须立即送医院治疗，不要延误。

## ● 护理腹泻的孩子，家长应这么做 ●

一个孩子从小到大，无论照顾得多么精心细致，总要经历几次腹泻，而且大多数情况只需要在家中遵医嘱服药和护理就行了。因此，家长们必须要掌握一些护理腹泻患儿的知识。

### 及时给孩子补充水分

一般来说腹泻不是严重的病症，但腹泻会损失很多水分，一旦出现脱水就很麻烦。因此，孩子腹泻后，家长需要做得最重要的一件事就是要给孩子补充足够的水分，也可以让孩子喝点淡盐水。如果发现孩子已经脱水，要立刻给孩子补液，具体补充方法可参考后面秋季腹泻中的补水方法。

刘医师提醒：最好不要给腹泻的孩子喝运动饮料或蔬果汁，除非孩子不肯喝水。即使要给孩子喝，也要加温水稀释。

### 注意口腔护理

孩子发生腹泻后，有时会伴有发热的症状，又时常喂糖水和食物，口腔内的细菌会使糖类发酵，造成口腔及消化道菌群失调，容易发生霉菌病，所以家长要经常保持患儿口腔的清洁，比如，每次喝奶、喂糖水或食物后，给孩子喝几口白开水。如果发现孩子口腔出现异常，要及时送医。

● 宝宝腹泻后，要用温和无刺激的洗护产品清洁小屁股，以防发生红屁股及泌尿系统感染



## 加强孩子小屁股的清洁和护理

婴幼儿特别是婴儿，皮肤娇嫩，而腹泻时的大便不同于正常大便，酸性比较强，且大便次数多，如果不及时清洁会对孩子的皮肤产生刺激，因此患儿每次大便后，家长要把孩子整个屁股及外阴部冲洗干净，用清洁干燥的软毛巾吸干水分，涂上护臀膏，再换上清洁、柔软的尿布，这样可以防止发生臀红及泌尿系统感染。在天气暖和的季节，也可以暴露臀部，给小屁股晒晒太阳。如果已经形成臀红，可涂鞣酸软膏或金霉素软膏或鱼肝油等。

## 不要滥用抗生素

目前，滥用抗生素的现象很普遍，有的医生和家长一看孩子腹泻了，就给孩子服抗生素，其实这是错误的。因为导致小儿腹泻的原因很多，前面我也讲过了，一半以上的小儿腹泻是由饮食不当或病毒引起的，而抗生素对这些原因引起的腹泻是无效的，并且还会杀死肠道中的正常菌群，引起菌群紊乱，降低孩子的抵抗力，反而使孩子的腹泻更加严重。当然，也不能一概而论，如果是严重的痢疾或细菌性痢疾，合理使用抗生素还是有必要的。

## 认真观察孩子的病情变化

家长们在做好以上护理的时候，还要细心观察孩子的病情变化，尤其以下几个方面要特别注意：

- 腹泻及呕吐的次数。
- 大便的性状，如大便的颜色、水分多少、有无黏液及脓血等。如果大便呈糊状或大便里有不消化的奶瓣儿，不是水样便，也没有黏液脓血，且便量不大，可以暂时不予处理，再继续观察即可。但如果是水样便，每次大便的量很多，或者用肉眼就可以看见黏液或血丝，就应该立即把孩子的大便送去医院做化验。
- 孩子的精神状态，主要是与之前对比，是否活跃、烦躁、嗜睡等。
- 小便的频率及尿量的多少；是否口唇干燥、口渴；皮肤的弹性，尤其是肚脐附近的皮肤，如果捏起来再放开，皮肤能迅速复原就是正常的，如果皮肤展开很慢就说明孩子脱水了。

● **刘医师特别提醒：**家长仔细观察后，如果发现孩子有病情加重的征象，要立即送医，以免使病情加重，耽误治疗。

## 小儿腹泻这样治疗效果好

### 孩子患上腹泻，医生通常会开的几种药

目前临床上，用于治疗小儿腹泻的药物主要有黏膜保护剂、微生态制剂、中药类等。它们的作用各异，给患儿用对了药，会极大地减轻患儿症状，缩短病程。

#### ★ 黏膜保护剂

这类药顾名思义，就是能覆盖在肠黏膜上，可起到保护肠黏膜的作用，同时可以减慢肠蠕动、延长肠内容物停留时间，使腹泻得到缓解。也就是说，这类药物的作用只是止泻，纠正的是症状，至于原因可以不管。所以，不管患儿是什么原因造成的腹泻，都可以使用这类药，而且这类药在肠道是不吸收的，所以很安全。

**常用药：**思密达、必奇等。

**！ 注意：**①给患儿服这类药时最好在两餐之间，和其他药必须间隔2小时。

②注意药物与水调和的比例，要严格按照药品说明书操作。

③此类药治标不治本，腹泻症状一经消除，就要停止使用，超时服用会造成便秘。

#### ★ 益生菌类

这类药主要是指一些对人体有益的活菌制剂，能帮助肠道菌群恢复正常的生态平衡。这类药重在调理，如果患儿是单纯消化不良或因肠外感染引起的腹泻，症状迁延反复时，可以服用益生菌类药物，但疗程要长一些。

**常用药：**妈咪爱、双歧杆菌、乳酸杆菌等。

**！ 注意：**①这类药由于是活菌制剂，切忌不能用热水送服，也不能与抗生素同服，服用时必须与抗生素间隔2~4小时。

②大剂量使用时可能造成便秘。



## 秋季腹泻无特效药治疗 也能自愈，护理是关键

每年立秋一过，门诊中腹泻的患儿就会显著增多，几乎占门诊量的一半，这就意味着秋季腹泻开始流行了。患了秋季腹泻的孩子，吐泻很严重，几天下来就能瘦一圈儿，对孩子的生长发育伤害很大。秋季腹泻这样厉害，那么，它到底是一种什么样的病呢？

秋季腹泻，顾名思义，是发生在秋季的腹泻病，其实就是一种急性肠炎，是由轮状病毒（因其外形酷似车轮而得名）引起的，好发于6个月~2岁的婴幼儿，特别是1岁半以下的小宝宝最为多见。

### ★ 秋季腹泻的特点及症状表现

- 发病特点。起病急，初期常伴有感冒症状，如咳嗽、鼻塞、流涕，绝大多数患儿还会有发热症状，一般为低热，很少高热，容易被误诊为胃肠型感冒。

- 主要症状。

呕吐：半数患儿会出现呕吐。早期呕吐先于腹泻，频繁呕吐，吐出胃内容物和奶汁，呕吐通常持续2~3天。

腹泻：在发生呕吐的24小时内开始出现腹泻，孩子的大便次数增多，每天10次左右，重者超过20次。大便稀薄，像水或蛋花汤一样，每次量比较多，大多没有特殊的腥臭味。腹泻的时间一般为3~5天。

腹泻呕吐严重者可出现脱水、酸中毒及电解质紊乱，如口渴明显、尿量减少、烦躁不安、精神萎靡、嗜睡、神志不清等。

- 整个病程。持续5~7天，具有自限性，不需要使用抗生素，往往一周左右就会痊愈，但营养不良、佝偻病和体弱多病的患儿，腹泻的时间可能会更长。



★ 秋季腹泻可自愈，预防脱水是关键

秋季腹泻发病急，症状严重，很多家长一看孩子又拉又吐的，都慌了，赶紧带孩子去医院。其实，家长们不用太过紧张，因为秋季腹泻虽然看起来很可怕，但它是一种自限性疾病，就算去了医院，也没有治疗这个病的特效药，而如果不吃药，绝大多数患儿在一周左右也会自然止泻。

有的家长可能有疑问，既然秋季腹泻能自愈，不会有生命危险，那为什么还有好多婴幼儿因为腹泻死亡呢？其实，导致死亡的不是秋季腹泻，而是它的并发症——脱水。因为孩子的体液特点是细胞外液量多于细胞内液，所以在发生呕吐和腹泻时，会丢失很多细胞外液，比成人更容易发生脱水。如果补液不及时，其后果就比较严重，所以秋季腹泻的患儿，除非发生严重脱水，需要去医院就诊，90%左右的孩子都可以在家观察，除了给孩子进行退热等对症处理外，最重要的就是补水了。

腹泻患儿脱水程度

程度	轻度	中度	重度
精神状态	无明显改变	烦躁或萎靡	昏睡或昏迷
眼泪	有	少	无
尿量	略减少	明显减少	少尿或无尿
皮肤弹性	稍差	差	极差
口腔黏膜	稍干燥	干燥	极干燥
眼窝及前囟凹陷	轻度	明显	极明显
酸中毒（口唇发红，呼吸深长）	无	有	严重
失水占体重百分比	5%以下	5%~10%	10%以上

但这个补水可不是喂白开水，而是喂用“口服补液盐”冲的水。因为白开水不含电解质，达不到补液的目的。对于尚未发生脱水的患儿，腹泻不久就开始喂“口服补液盐”水，可以防止或减少脱水，防止酸中毒的发生。当患儿出现脱水症状，或轻、中度脱水时，只要坚持给患儿用口服补液盐冲水喂水，脱水症状一般都可以纠正。中度以上脱水或吐泻严重的患儿则需住院或输液治疗。

## ★ 口服补液盐怎么用

口服补液盐是治疗急性腹泻脱水的药物，在各医院和药房都能买到，其成分配方是联合国世界卫生组织统一制定的。

用法用量：

- ①轻度脱水每日30~50毫升/千克，中、重度脱水每日80~110毫升/千克，服用时用500毫升温开水溶解，每隔几分钟喝一口，于4~6小时内服完。
- ②如果患儿没有脱水，或者经过补液脱水已纠正，但孩子仍有腹泻，则按照“拉多少补多少的”原则补液，此时口服补液盐的浓度可较之前稍淡些，每袋兑750毫升水。
- ③腹泻停止，应立即停服，以防止出现高钠血症。

## ★ 家庭自制补液法

如果家中没有标准的“口服补液盐”怎么办？不用急，这里给家长们推荐两种家庭常用的自制补液方法，效果也很好。

**米汤口服液：**米汤500毫升，细盐1.75克（约半啤酒瓶盖）。

**糖盐水：**白开水500毫升，细盐1.75克（约半啤酒瓶盖），白糖10克（约2小汤勺）。

**用法用量：**以上两种补液方法，按孩子每公斤体重补充20~40毫升，4小时内服完，以后随时口服，能喝多少给多少。

## ★ 秋季腹泻的其他治疗方法

### 补锌

患儿补锌能缓解腹泻症状，缩短腹泻病程。一般6个月以下患儿每天补锌10毫克，6个月以上每天补锌20毫克，需补10~14天。

### 口服思密达

思密达是目前治疗小儿肠炎腹泻的有效药物。用量：不足1岁，每天1包；1~2岁，每天1~2包；2~3岁，每天2~3包。分3次，加温水50毫升口服。

## 孩子腹泻了，适宜的食疗有助于缓解病情

孩子拉肚子，与之联系最紧密的就是饮食了，所以腹泻患儿的饮食一定要做一些调整，以帮助缓解病情。一般来说，腹泻的病程有5~8天，这期间不用禁食也不能进补，关键在于清淡好吸收。

### ★ 小儿腹泻的饮食原则

◎母乳喂养的小婴儿尽量吃母乳，可少吃多餐。

◎人工喂养的孩子，如果腹泻不严重，可将奶粉稀释后给孩子喝，比如，将奶粉的浓度调成原来的1/2，等情况缓解后，再将奶粉调回原来的浓度；如果孩子腹泻严重，或腹泻时间长，超过两周以上，变成慢性腹泻了，家长可给孩子喝不含乳糖的特殊配方奶粉。等腹泻情况改善后，再换回一般的婴幼儿奶粉。同时也要注意少吃多餐。

◎正在添加辅食的患儿，要暂停辅食或减少次数与辅食量，等孩子腹泻好了之后，再慢慢开始添加。

● **刘医师提醒：**如果孩子没有食欲，也不要着急，只要多给孩子喝水，过一两天孩子的胃口就会好起来。

◎已经开始吃饭的患儿饮食宜清淡，尽量吃一些含有合成碳水化合物食物，如稀粥、烂面条、馒头等。禁食油腻食物，也不能吃高蛋白、高营养的食物，否则可能会加剧腹泻，不利于孩子肠胃的修复。



● 对于可以吃饭的较大宝宝来说，可吃些清淡易消化的食物，烂面条、粥类等均可

◎有恶心呕吐症状的患儿，饮食应易消化，坚持少量多餐。如果孩子呕吐、腹泻特别严重时，可暂停1~2餐，但不应长期禁食。有些家长以为不给患儿吃东西，就没有东西拉出来，腹泻就会好，这是非常错误的想法，如果长期禁食，可能会导致孩子出现饥饿性腹泻，导致脱水和电解质紊乱，病情会更加严重。

◎忌食生冷、油腻、高糖、腌制、辛辣等不宜消化的食物，以及含粗纤维过多的食物，如韭菜、芹菜、菠菜等，避免加快胃肠蠕动而不利于病灶修复。

## ★ 小儿腹泻推荐食疗方

### 小米栗子糊

**原料：**栗子5个，小米50克。

**做法：**

①将小米淘洗干净，用清水浸泡4小时以上。

②栗子去皮，将栗肉切成小粒。

③将泡好的小米与栗子肉一同放入豆浆机中，加水至上下水位线之间。

④接通电源，按“营养米糊”键，待米糊自动煮好之后即可。

**功效：**益气补脾，厚肠胃，适用于小儿脾胃虚寒所致的慢性腹泻。



### 胡萝卜汁

**原料：**胡萝卜1根，白糖适量。

**做法：**

①将胡萝卜洗净，切小块。

②将胡萝卜块放入锅中，加入适量清水，煮烂后滤汁去渣。

③在胡萝卜汁中加水（按500克胡萝卜加1000毫升水的比例）、加糖煮开即可。

**功效：**胡萝卜中含有的果胶能促使大便成形，吸附肠黏膜上的细菌和毒素，有缓解腹泻的作用。

### 山楂麦芽饮

**原料：**生山楂、炒麦芽各10克。

**做法：**

①将山楂洗净，去核。

②将山楂、麦芽一起放入砂锅中，加入适量清水，大火煮沸后，转小火熬15分钟，去渣取汁即可。

**功效：**每日服2剂，可消食导滞止泻，适用于伤食引起的小儿腹泻。

## 蒸苹果泥

**原料：**苹果1个。

**做法：**

- ①苹果洗净后，去皮，切薄片，放入小碗中，加盖。
- ②蒸锅内加水，大火烧开后，放入苹果，隔水蒸5分钟后关火。
- ③稍稍冷却后，用勺捣成泥状即可食用。

**功效：**每天吃2~3次。苹果中含有丰富的果胶，蒸熟后既可吸收细菌和毒素，还有收敛止泻的作用，适宜于脾虚腹泻伴有消化不良的患儿。

## 红糖山药扁豆粥

**原料：**鲜山药100克，扁豆50克，大米150克，红糖适量。

**做法：**

- ①将山药洗净、去皮、切成小块，大米、扁豆分别洗净。
- ②将三者一起放入锅中，加入适量清水煮成粥。
- ③出锅前放入红糖调味即可。

**功效：**健脾养胃，调中固肠，可缓解脾虚引起的小儿腹泻。

## 生姜米汤

**原料：**大米50克，生姜适量。

**做法：**

- ①将大米淘洗干净，放入锅中，多加些水煮粥，煮至米汤黏稠。
- ②将生姜烧焦后，磨成粉末。
- ③盛出适量米汤，与姜末混合，搅匀后即可。

**功效：**健脾养胃，温中散寒。适用于小儿脾肾阳虚所致的腹泻，尤其适宜大便带血者。





## 小儿推拿手法可有效缓解腹泻

小儿腹泻患者的年龄都比较小，口服药物或打针、输液都不容易被接受，而且有一定的副作用，好多家长都有这方面的顾虑，这时，我通常都推荐他们用推拿手法来缓解小儿腹泻，通过推拿，可以刺激穴位，使经络畅通，气血流通，对小儿腹泻有较好的疗效。

### 补脾经

**定位：**拇指的指腹螺纹面上。

**操作：**家长一手握住孩子的拇指，用另一手拇指指腹旋转按摩孩子的拇指螺纹面，边按摩边向指根方向推，连推300次。

**功效：**健脾胃、补气血。

### ● 补脾经



### 清/补大肠

**定位：**食指桡侧由指端至虎口成直线。

**操作：**清大肠：家长一手持患儿手，用另一只手拇指指端由虎口推至指端，连推200次。

**补大肠：**家长一手持患儿手，用另一只手拇指指端由指端推至虎口，连推200次。

**功效：**清大肠能清热利湿，用于伤食或湿热引起的小儿腹泻。

### ● 清大肠



### ● 补大肠



**补大肠能固肠涩便，主治脾虚、寒湿所致的小儿腹泻。**

### 运土入水

**定位：**自拇指桡侧缘指尖（脾土穴）至小指掌面指尖（肾水穴），沿手掌边缘成一条弧线。

**操作：**家长用右手拿住孩子右手的四指，掌心向上，用左手拇指指端自孩子的拇指桡侧缘指尖开始，沿手掌边缘，经小天心穴推运至小指掌面指尖。推运100~300次。

**功效：**清脾胃湿热，补肾水。用于新证、实证，如湿热内蕴所致的小腹胀满、泄泻、痢疾等。



### 推三关

**定位：**在前臂桡侧，自腕横纹至肘横纹成一条直线。

**操作：**家长一手扶住孩子的手，另一手食指和中指并拢，沿着孩子前臂桡侧，自腕横纹向肘横纹方向推100~300次。

**功效：**补虚扶弱，通过对脏腑功能的调节，有利于小儿脏腑能的恢复。



### 揉板门

**定位：**手掌面大鱼际平面。

**操作：**家长一手扶住孩子的手，用另一手拇指指腹按揉孩子的板门，使该处的皮下组织随手指的揉动而滑动，不要在皮肤上摩擦，顺时针、逆时针都可以，揉200次。

**功效：**健脾和胃、消食化滞、运达上下之气，适用于伤食所致的小儿腹泻。



## 捏脊

**定位：**自颈以下的整个脊柱。

**操作：**孩子俯卧，家长将拇指指腹与食指、中指指腹对合，拇指在后，食指、中指在前，自腰骶开始，沿脊柱交替向前捏捻皮肤；每向前捏捻三下，用力向上提一下，至大椎为止，然后以食指、中指、无名指端沿着脊柱两侧向下梳抹；每提捻一遍随后梳抹一遍。捏5~10遍。还有一种手法是两手的中指、无名指和小指握成半拳状，食指半屈，侧面与拇指对合，拇指在前，食指在后，向前捏捻。在操作时，所提皮肤的多少和用力大小要适当，且要直线向前，不可歪斜。

**功效：**改善脏腑功能，可有效缓解小儿腹泻、消化不良等症。

## 揉龟尾

**定位：**尾椎骨端（即督脉经长强穴）。

**操作：**患儿俯卧，家长以拇指指端或中指指端揉龟尾2分钟。

**功效：**通调督脉之经气，调理大肠功能，对小儿脾虚腹泻有一定作用。

## 揉肾俞

**定位：**第二腰椎棘突下，旁开1.5寸处。取穴时，可先摸到髂骨的高点，对应水平线上的腰椎为第四腰椎，然后向上数两个腰椎即为第二腰椎，两边旁开1.5寸的位置。

**操作：**家长用双手拇指指腹或指端按揉孩子两侧的肾俞穴2分钟。

**功效：**强肾健脾。适用于脾虚所致的小儿腹泻。

● 捏脊



● 揉龟尾



● 揉肾俞



## 用药物外敷神阙穴可缓解各种小儿腹泻

中医外治法方法简单，疗效可靠，毒副作用小，尤其是对较小的婴幼儿患者来说，更容易被患儿接受，且每每有立竿见影之效。神阙穴就是肚脐，小孩子肚脐上的皮肤很薄，用药物直接贴敷肚脐，那薄薄的皮肤就可以直接吸收药物，直接作用于肠胃，达到健脾止泻的作用。不过，因为引起孩子腹泻的原因较多，如果不辨清病因盲目用药，很容易使疾病迁延反复，转为危重变证。所以，建议家长们在辨清孩子的病因后再选方治疗。下面就是我在临床上常用的几个方子。

### 填脐法——湿热型腹泻

- 材料** 葛根10克，黄芩、黄连、滑石各5克，甘草少许。
- 制作** 将上述药物一起研磨成细粉末，备用。
- 选穴** 神阙穴。
- 操作** 取适量药末直接填入孩子肚脐内，用伤湿止痛膏覆盖并固定即可。
- 用法** 4~12小时换药1次，如果腹泻不严重，换药间隔时间可延长。
- 功效** 清热燥湿，泄火止泻。适用于湿热型小儿腹泻，症见大便稀薄，水分较多，或如水注，粪便颜色深黄且发臭，腹痛，食欲不振，口渴，小便短赤等。

### 敷脐法——脾虚型腹泻

- 材料** 炒苍术、炒白术、车前子、茯苓、炒薏苡仁各10克，胡椒、丁香各5克。
- 制作** 将上述药物混合，研磨成细粉末，取适量药末，倒入食醋调和成软膏状。
- 选穴** 神阙穴。
- 操作** 将制作好的软膏直接贴敷于孩子的脐部，外用纱布覆盖，胶布固定。
- 用法** 每日1次。
- 功效** 健脾益气，燥湿止泻。适用于脾虚型小儿腹泻，症见大便溏稀，食后腹泻，色淡不臭，时轻时重，面色萎黄，形体消瘦，神疲乏力等。

## 敷脐法——伤食型

**材料** 山楂、神曲、莱菔子、陈皮各1.5克。

**制作** 将以上诸药共同研成细末，备用。

**选穴** 神阙穴。

**操作** 将药末直接敷于孩子的神阙穴上，外用纱布包扎固定。

**用法** 24小时换药1次。

**功效** 健胃消食，理气消胀。适用于伤食型小儿腹泻，症见脘腹胀满，腹部隐隐作痛，痛则腹泻，泻后痛减，粪便酸臭，想呕吐，不思饮食，睡不安稳等。

## 熨脐法——风寒型腹泻

**材料** 白胡椒10粒，干姜、生姜各10克，小茴香12克，肉桂3克，葱白3棵。

**制作** 将前5味药物混合，研磨成细末，然后与葱白一起捣烂，加入白酒调和均匀，放入锅内炒热，装入布袋中。

**选穴** 神阙穴。

**操作** 将布袋直接贴敷于孩子的脐部，外用热水袋熨烫。

**用法** 每次熨30分钟，每日1次。

**功效** 温中助阳，散寒止痛。适用于风寒型小儿腹泻，症见大便清稀且多有泡沫，臭气不是很严重，肠鸣腹痛，伴有恶寒、发热等。

## 倍味二子散

- 材料** 五倍子、五味子各等份。
- 制作** 将以上诸药共研细末，每次取药末3克，以温开水调成糊状，备用。
- 选穴** 神阙穴。
- 操作** 将药糊贴敷于患儿的神阙穴上，外盖纱布，用胶布固定。
- 用法** 每日换药1次，一般1~3次即可止泻。
- 功效** 收敛固涩，益气生津。用于虚寒型小儿腹泻，特别是久泻不止的患儿。

## 香桂散

- 材料** 丁香、木香各5克，肉桂4克。
- 制作** 将以上诸药一起研成细末，装入纱布袋内，备用。
- 选穴** 神阙穴。
- 操作** 将装好药的纱布袋用绷带缚在患儿肚脐上。
- 用法** 每晚睡前用药，第二天早上取下，一般1~3次即可见效。
- 功效** 健脾补肾，温中助阳。适用于小儿脾肾阳虚所致的腹泻。

### ★ 所需穴位取穴法

神阙穴：位于脐窝正中，所以又名脐中，也就是我们常说的肚脐眼。





## 第三章

### 嫩脏娇养，要从饮食开始

脾胃的主要功能就是消化食物，吸收营养，并将食物中的精华转化成气血，以供人体使用。而饮食入口，首先影响的的就是脾胃。如果孩子脾胃虚弱，那么喂养不当、饮食不合理或者饮食行为不健康，都可能伤及脾胃，使孩子的脾胃功能更加虚弱。所以，家长在为孩子调养脾胃时，首先要从合理饮食入手，不但要让孩子吃饱吃好，更要让孩子吃得健康。



# 孩子饮食需遵循的五个重点：甘、淡、温、软、鲜

## 甘味食物最养脾胃

甘味食物，就是口感有点甜的食物，当然，中医所说的甘味食物并不局限于此，更主要的是它具有补益脾胃的作用。《黄帝内经》中有“五味入五脏”之说，即“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。”甘入脾，也就是说脾主甘味，孩子脾胃虚弱，适当多吃点甘味食物，可以补益脾胃。

那我们日常生活中都有哪些食物属于甘味食物呢？下面的表格可以让大家一目了然。

食物分类	代表性甘味食物
谷 类	小麦、大米、小米、玉米、薏米、糯米、黑米、燕麦
豆薯类	黄豆、绿豆、豌豆、黑豆、青豆、豇豆、红豆、扁豆、蚕豆、南瓜、山药、土豆、红薯
蔬 菜	黄瓜、丝瓜、冬瓜、胡萝卜、莲藕、豌豆苗、香菇、白菜、菠菜、圆白菜、茄子等
瓜 果	苹果、甘蔗、樱桃、香蕉、菠萝、草莓、葡萄、大枣
肉 类	鸡肉、牛肉、羊肉、猪肉、鲫鱼、鲢鱼、鲈鱼、草鱼、黄鳝
干果类	栗子、核桃、花生、南瓜子、西瓜子、腰果、榛子、松子、葵花子、龙眼、开心果、莲子等
调味品	蜂蜜、白糖、红糖、冰糖

● **刘医师提醒：**甘味食物虽然有补脾胃的作用，但也不能让孩子吃太多，否则容易导致脾热，灼伤胃阴，严重的还会导致儿童糖尿病。

## 温热的食物对脾胃最有益

我在前面讲过，寒凉是脾胃的大忌，所以家长们尽量不要给孩子吃寒凉食物。

同样，也不能给孩子吃过烫的食物，以免烫伤孩子娇嫩的消化道黏膜。家长要给孩子吃温热的食物，这样才对孩子的脾胃最好。适宜的温度应“不烫不凉”，饭菜做好后，要等到不烫时再给孩子吃；刚从冰箱里拿出来的水果、酸奶等，也应该在常温下放一会儿再给孩子吃。

## 清淡的饮食最合孩子脾胃

脾胃喜欢清淡的食物，过咸、过甜、过辛、过酸、过苦的食物，都不利于脾胃功能的正常发挥。尤其孩子的脾胃还很娇嫩，如果经常给孩子吃口味重的东西，会使脾胃功能更加失调。所以，家长在给孩子准备饮食时，一定要注意以低脂、低盐、清淡的饮食为主，多给孩子吃新鲜的蔬菜、水果，少吃肥甘厚味、生冷辛辣的食物，还要做到荤素搭配，营养均衡。脾健胃和，自然百病不生。

## 细软的食物易吸收，脾胃负担小

粗糙的食物不仅会加重胃的负担，还会损伤胃黏膜，导致消化系统疾病。而孩子的脾胃功能都是比较弱的，所以养护孩子脾胃应以柔软、容易消化的食物为主，如汤粥类、面条、包子、山药泥、土豆泥等。对于质地坚硬的食物，家长可以先加工一下，如打浆、打粉、熬煮等，让食物变得细碎、软和之后再给孩子吃，以减轻孩子胃肠的负担。



## 新鲜的食物营养最棒

● 对于比较小的宝宝来说，细碎、泥状食物最适宜

新鲜食物包括当年收获的粮食、未经腌制的蔬菜、未经加工的水果、新宰杀的畜禽肉或刚烹调的饭菜等。食物放置时间过长就会引起变质，不仅某些营养素会减少，还可能产生对人体有毒有害的物质，引起胃肠病，所以在给孩子安排饮食时，一定要选择新鲜的食物，尽量做到现做现吃。剩饭剩菜即便没有发生酸败等口感变化，也最好不要给孩子吃。

## 给小宝宝添加辅食，应遵循黄金法则

给小宝宝添加辅食是关系孩子以后生长发育的大事，所以绝对不能马虎，不能随便。那应该什么时候给宝宝添加辅食呢？又应该怎么添加呢？通常情况下，宝宝在长到4~5个月大时就应该添加辅食了，即使母乳非常充足，满6个月也要开始添加辅食了，因为这时候母乳或奶粉中的营养已经不能满足宝宝身体发育的需求了。另外，及时添加辅食还可以锻炼宝宝的咀嚼能力和消化系统功能。但是，宝宝的脾胃功能还很弱，辅食不能随便添加，必须遵循一定的原则，否则很容易造成消化不良、过敏、排便异常等问题。

### 由一种到多种

家长开始给宝宝添加辅食时，不要几种食物一起加，应该先试着加一种，让宝宝从口感到胃肠道都逐渐适应了以后再添加第二种，循序渐进，让宝宝慢慢适应。如果宝宝不吃，那也不要勉强，过一天再试，一般试过三五次后宝宝就能接受了。

### 由少到多

给宝宝添加辅食时，应先从少量开始，比如，给宝宝加蛋黄，最开始先加1/4个，如果宝宝的肠胃能够接受，没有出现过敏或大便异常，就可增加到1/2个，如果宝宝还能接受，没有出现问题，那就再增加到整个蛋黄，但是如果宝宝出现了过敏，或者大便不成形了，就应该暂停添加，等宝宝过敏症状消失、大便正常后，再从最开始的量，即1/4个蛋黄开始添加。

### 由稀到稠

家长开始给宝宝添加辅食时，要坚持从稀到稠的原则，比如，先添加菜水、果汁，等宝宝适应了再添加菜泥、果泥，然后添加碎菜、碎果；主食可从米汤到稀粥，再到稠粥。等宝宝适应了蔬菜、水果，再慢慢添加鱼、肉类食物。

● **刘医师提醒：**添加辅食的原则应该是循序渐进，辅食增加的指标是孩子的接受情况，而不是家长的主观意图。

## 尽量少加盐或不加盐

宝宝的肝肾功能还没发育完全，所以辅食里应少加盐或不加盐，以免增加宝宝肝、肾的负担。等宝宝1周岁以后再加盐即可。

## 夏季不开始添加

夏季天气炎热，宝宝的胃口往往比较差，不爱吃东西，容易消化不良，所以家长在夏季给宝宝添加辅食时，如果宝宝不吃，那就不要勉强，等天气凉爽一些时再添加。

## 不要强求宝宝吃辅食

有些宝宝比较挑剔，遇到一些有味道的食物就不喜欢吃，比如，好多家长反应，宝宝不爱吃洋葱、韭菜、香菜等，无论怎么变换花样就是不吃。遇到这种情况，家长也不要强求宝宝，要尊重宝宝。等过些日子再添加，也许宝宝就不排斥了。不能说宝宝不喜欢某种食物，就永远不给宝宝吃了，这样容易让宝宝养成挑食、偏食的坏习惯，不利于营养的摄入，更会影响日后宝宝的健康成长。

## 宝宝出现不适时要暂停

因为宝宝的脾胃功能、消化系统都尚未发育成熟，所以在添加辅食的过程中，宝宝很容易出现各种不适症状，如厌食、呕吐、腹泻等，有的宝宝还会出现过敏反应，身上起小红疹子，这时要马上暂停辅食的添加，等宝宝的消化功能恢复了，红疹消退了之后，再重新开始添加，但辅食的种类和数量都要比原来有所减少，等宝宝适应后再逐渐增加种类和数量。



## 吃好一日三餐，是养好脾胃的根基

孩子的脾胃是很娇嫩的，如果饥一顿饱一顿，饮食没有规律，对脾胃的伤害是很大的，所以家长要想养好孩子的脾胃，首先要做到的就是让孩子吃好每一顿饭，“早餐宜好，午餐宜饱，晚餐宜少”，这才是养脾胃的根本所在。

### 早餐宜好

早餐是孩子每天所需营养中必不可少的一部分，吃好了能让孩子胃气充盛，身体更强壮，不容易生病。

### 早餐什么时候吃最好

根据中医子午流注学来说，胃经在辰时当令，就是早晨的7~9点之间，所以最好让孩子在这段时间吃早餐。如果吃得过早会影响胃肠道的休息，吃得过晚又会影响营养的吸收。

### 早餐吃什么最好

对脾胃虚弱的孩子来说，早餐应清淡易消化，同时要保证营养，如牛奶、豆浆、稀粥、蛋羹、包子、面条、水果等。切忌让孩子经常吃油条、剩菜剩饭等不健康的食物。

### 午餐宜饱

我们强调午餐宜吃饱，但也不宜过饱，八分饱即可。

### 午餐什么时候吃最好

午餐最好在13点之前吃完，因为下午13~15点（未时）是小肠经当令，如果在未时之前吃完午餐，可以在小肠精力最旺盛的时候把营养物质都吸收进入人体。



● 辰时吃早餐可养护胃气；未时之前吃午餐有利于消化吸收；酉时吃晚餐既养脾胃，又有助于睡眠



## 午餐吃什么最好

应注意食物营养的搭配，多吃富含优质蛋白质的食物，如鱼、瘦肉、鸡蛋、禽肉、豆制品等，有助于孩子智力及身体的生长发育。另外，在吃午餐前，最好让孩子喝点汤，这样可以很好地调摄胃气，有助于消化。

## 晚餐宜少

晚餐后运动量少，如果孩子晚餐吃得太饱，脾胃消化不了，堆积下来，很容易让孩子发胖，所以晚餐让孩子少吃一点，既有利于养护脾胃，更有助于睡眠。

## 晚餐什么时候吃最好

吃晚餐的最佳时间应在下午17~19点（酉时）之间，不要太晚，以免影响睡眠。

## 晚餐吃什么最好

晚餐最好给孩子吃些清淡的食物，如汤、粥等，搭配一些清淡爽口的小菜，既有营养，又容易消化吸收，还不会增加孩子胃肠的负担。

总之，要把孩子一天所需的营养分配到一日三餐中，让孩子按时吃饭，吃好饭，这样孩子的脾胃及身体才会更强壮，自然也就不容易生病了。



## 细嚼慢咽养脾胃

有些家长看到孩子吃饭狼吞虎咽很开心，认为孩子吃得快、吃得多，说明他们身体壮。可事实却恰恰相反，吃得太快，食物没有嚼烂就咽下去，脾胃还要花费很大的力气去把大块的食物磨碎，这样一来，就会加重脾胃的负担。脾胃最喜欢的是细碎的食物，越细碎对脾胃越好，所以家长们应从孩子刚刚学习吃饭的时候就培养他们细嚼慢咽的好习惯。

### 每餐进食时间以20~30分钟为宜

让孩子细嚼慢咽地吃饭，就要给孩子留出充裕的吃饭时间，每餐以20~30分钟为宜，因为从开始吃饭到20分钟后，大脑才会发出吃饱的信号。如果孩子吃得太快，等到大脑发出吃饱的信号的时候已经吃进去很多食物了，长此以往就会给胃造成很大的负担。

### 每一口都要细细地咀嚼30下

细嚼慢咽说起来容易，可是真正做起来却比较难。这里教给家长们一个方法，即孩子每吃一口饭，就让他集中注意力在嘴巴的咀嚼上，慢慢地细数30下。当然，这需要有些耐心才能完成。

### 给孩子选个小点儿的勺子

为了帮孩子养成细嚼慢咽的习惯，家长还可以给孩子选一个小勺子，记住一定要小，这样孩子一次只能吃进去一小口，吃饭的速度也就会慢下来了。



## 零食应该怎么吃

孩子都喜欢吃零食，现在家庭条件好了，往往是孩子想吃什么就给买什么，可是大部分的零食都是不健康的，像市场里能买到的很多小食品里面都含有大量不安全的添加剂，还有很多盐、脂肪和能量，会增加肥胖、高血压的风险。另外，孩子不停地吃零食，还会影响正餐，肠胃也得不到应有的休息，容易造成消化系统紊乱等，所以给孩子吃零食也是有讲究的。

### 零食应以水果、乳制品等营养丰富的食物为主

家长首先要给孩子正确的零食品种，应选择营养价值高、新鲜卫生、易消化的食物作零食，如水果、乳制品、坚果等。水果的有机酸可以增进食欲，促进消化吸收；乳制品含有优质蛋白质和钙，有利于孩子的骨骼发育；坚果类食物含有丰富的必需脂肪酸、B族维生素和锌等，这些营养素都是孩子生长发育所必需的。同时，要少给孩子吃高脂肪、高能量、高盐、高糖类的零食，如油炸食品、膨化食品、糖果、碳酸饮料、冷饮、薯条、果冻等。这些零食既没营养，还有损健康。

● **刘医师提醒：**坚果类零食易吸入器官，引起窒息，所以家长最好将坚果打成粉或加工成糊状、膏状后再给孩子吃。

### 零食的量应尽可能少

零食即使营养丰富，也不能让孩子一次吃太多，一定要适量，不能影响或代替正餐，否则会影响孩子正餐的食欲和食量。比如，坚果虽然有营养，但能量和脂肪含量高，吃多了会导致肥胖，建议每周食用坚果50克即可。

### 合理安排零食时机

家长给孩子吃零食的时候，要选择好时间，再有营养的零食也不能让孩子随时想吃就吃。比如，吃零食和吃正餐之间至少要相隔2小时，正餐前1小时内不要给孩子吃零食，否则会影响孩子正餐的食欲；看电视时不要给孩子吃零食，否则会在不知不觉中吃进去过多零食，导致肥胖；晚上睡觉前半小时不要给孩子吃零食，否则会增加肠胃负担，影响睡眠或导致肥胖。

## 孩子要怎么喝水对脾胃才最好

水对孩子的生长发育非常重要，而且孩子活泼好动，运动量大，出汗多，另外肾脏功能还不是很完善，容易出现缺水现象，因此家长一定要及时给孩子补充水分。但是，喝水也不是随便喝的，喝什么水、喝多少水、怎么喝水才对孩子的脾胃最好，这些都是家长们应该了解的，这里我就为大家详细说一说。

### 给孩子喝水首选白开水

由于孩子特殊的生理特点，每千克体重对水的需求量和吸收率都高于成年人，所以水质和水量十分重要。对孩子来说，补充水分时应首选白开水。因为白开水是最符合人体需要的饮用水，在煮沸的过程中杀死了致病菌，保留了钙、镁、磷等对人体有益的常量元素和微量元素。同时，白开水也最容易被身体吸收，促进新陈代谢，调节体温。像碳酸饮料、含糖饮料、葡萄糖水、纯净水等最好都不要给孩子喝，鲜榨果汁可以喝，但不要超过每天饮水量的1/5。

### 孩子每天应该喝多少水

孩子每天喝多少水，应该按孩子的体重来确定。婴幼儿新陈代谢旺盛，需水量相对较多，一般0~1岁的婴儿每天每千克体重约需水150毫升，1~3岁幼儿是125毫升，家长可根据自己孩子的体重来确定孩子每天的需水量。当然，这个数值不是单指饮水量，还包括食物中的水分。比如，一个婴儿体重6千克，每天需水量是 $6 \times 150$ （毫升）=900毫升，但他每天要喝奶600毫升，那家长每天应该给孩子饮水的量就要减去这个600毫升，也就是每天再给孩子喝300毫升白开水就可以了。

#### Tips:

#### 从孩子小便判断其饮水量是否足够

尿次：一般来讲，3岁以下的婴幼儿每天尿6~8次是比较合适的。

尿量：家长平时需要注意观察孩子的尿量，如果某段时间的尿量突然减少，那就是缺水了。

尿色：饮水量足够的情况下，孩子的尿液应该为无色透明或浅黄色。

尿味：如果孩子的尿液气味很重，就要考虑是否是缺水了。

## 怎么喝水才是科学的

家长在给孩子喝水时，应将饮水时间分配在一天中的任何时刻，并遵循少量多次的原则，如1~3岁的幼儿每日喝白开水4~5次，每次150~200毫升，同时要考虑季节、气温、出汗多少而灵活掌握。切忌一次性给孩子喝太多水，以免增加胃肠负担，影响食物的消化吸收。另外，还要提醒家长们，不要等到孩子口渴了才想到给孩子喝水，因为当人感到口渴的时候，身体已经处于慢性缺水状态了。

## 孩子大量运动后应如何补水

孩子运动后，会出较多汗，体内水分流失比较多，家长要根据需要及时给孩子补充足量的水分，但要注意少量多次饮用，不能一次大量喝水，以免血容量迅速增加，心脏负担突然加重，导致心肺功能异常或急性水中毒。另外，也不能给孩子喝过冷的水，因为运动后体温上升，如果服用过冷的水，会强烈刺激胃肠道，从而造成胃肠功能紊乱。



## 让孩子养成健康的饮食习惯

### 家长以身作则，潜移默化影响孩子

孩子的模仿能力很强，父母的一言一行孩子都会看在眼里，记在心上，有样学样，在饮食习惯方面也是一样，如果父母挑食、偏食，暴饮暴食或者吃饭狼吞虎咽，那孩子也很可能是这个样子，所以家长一定要以身作则，首先自己要养成良好的饮食习惯，孩子跟着学，慢慢地也就养成好习惯了。

### 饮食有规律，不随意改变孩子的进餐时间和进餐量

家长在给孩子安排饮食时，应尽量定时、适量，让孩子有规律地进餐，不随意改变孩子的进餐时间和进餐量，这样才有助于孩子养成规律进食的饮食习惯，对养护脾胃十分重要。

### 让孩子用自己的餐具进餐

为了培养孩子良好的用餐习惯，家长最好给孩子准备专用的餐具，尤其是那些色彩鲜艳明快、造型精致可爱的餐具，可以增强孩子进食的兴趣，减少和避免家长喂饭。



### 让孩子集中精力进食，暂停其他一切活动

有些孩子不好好吃饭，一边吃饭一边玩玩具、看电视、玩手机、看画书等，这样吃饭既不能品尝食物的美味，也会让孩子在不知不觉中吃过多的食物，影响消化，所以家长要跟孩子约定好，吃饭的时候要专心，不能边吃边玩。当然，为了让孩子做到，家长一定要先做到。

### 不应以强迫、奖励或惩罚等方式让孩子进食

家长在培养孩子良好的饮食习惯时应以引导为主，不要强迫，更不要用奖励或惩罚等方式让孩子进食。小孩子都有逆反心理，你越强迫他，效果反而越差，所以家长们不要着急，多引导、多鼓励，循序渐进地让孩子养成好习惯。



## 第四章

### 要想孩子脾胃强，小小运动能帮忙

名医华佗曾说：「动摇则谷气得消，血脉畅通，病不得生。」意思是说，多运动能促进食物的消化吸收，使气血畅通而不生病。实际情况也是如此，缺乏运动是导致很多孩子脾胃失调的一个非常重要的因素。所以家长们在养护孩子脾胃时，除了让孩子吃好喝好以外，还要让孩子动起来，这对脾胃不佳的孩子来说尤为有益。



## 让宝宝尽情爬，爬得多长得快

一般宝宝长到7个月左右时，就开始学习爬行了。我曾与一位妈妈闲聊，无意中说起宝宝爬行和学走路的话题，这位妈妈很是自得地说：“我家宝宝没有学爬，直接就会走了，比别的孩子早走了好几个月呢，是不是很厉害？”听完这句话，我不禁摇头苦笑，看来这位妈妈在如何更好地养育孩子方面还有很多欠缺。爬行是宝宝在婴儿期体能发育的一个重要过程，如果错过了这个过程，对宝宝日后的成长发育及脾胃功能都会有很大影响。

### 多爬的好处

爬行看似简单，其实是一项全身运动，几乎需要调动全身所有的肌肉——手掌张开，四肢支撑身体，腰腹挺直，背部和颈部肌肉拉起头部。让宝宝多爬，可以同时锻炼颈部、脊椎及胸腹部、四肢的肌肉，对宝宝的肌肉力量和协调性发展是十分宝贵的。可以这样说，宝宝爬得越多，会走时，走得也越稳。更重要的是，宝宝运动多了，自然吃得更好，消化吸收得更好，脾胃也更强壮。

● **刘医师提醒：**家长们一定要鼓励宝宝多爬，爬行期一旦错过就很难补救，尤其是当宝宝开始学会站立、行走后就几乎没有机会，也不愿意再大量爬了。

### 布置一个适合宝宝爬行的空间

训练宝宝爬行是要有一定条件的，家长首先要布置一个适合宝宝爬行的空间，比如，在家里专门开辟出一块地方铺好爬行垫，再准备一些色彩鲜艳、种类丰富的玩具，用来诱导宝宝向前爬行。同时也要确保周围环境的安全，特别要注意以下几点：

- ◎ 将危险物品放到宝宝碰不到的地方，如插线板、热水壶、玻璃杯、剪刀、小弹珠、筷子、铜板等危险物品，一定要确保放置在宝宝爬行范围之外。
- ◎ 把家里的桌椅等贴好防撞角、防撞条，插座使用插头盖，等等。
- ◎ 爬行场地要保证干净卫生，以免宝宝受到细菌感染。

## 如何教婴儿爬行

如果宝宝做出肚子贴在地上、手抬起伸缩的动作时，就表示他（她）想爬了，此时家长就可以帮助宝宝进行爬行训练。

具体方法：让宝宝俯卧、双臂屈肘，爸爸妈妈在前面引逗宝宝向前爬。

◎ 如果宝宝还不能爬行，父母可以让宝宝俯卧，双臂屈肘，父母抓住踝部，然后向前轻推，让宝宝背部呈弯状，同时父母轻轻推动宝宝向前爬行。但要注意，在训练中父母不要太用力，要使宝宝逐渐学会借助父母的推力爬行。

◎ 如果宝宝的腹部还离不开床面，父母可用一条毛巾兜在宝宝的腹部，然后提起腹部让宝宝练习利用双手和膝盖爬行。经过这样的协助之后，宝宝的上下肢就会渐渐地协调起来，等到妈妈或爸爸把毛巾撤去之后，宝宝就可以自己用双手及双膝协调灵活地向前爬行了。

◎ 如果宝宝对爬行没兴趣，家长就要想办法调动起他对爬行的兴趣，比如，在宝宝前面不远处摆放一个会动或者会响的玩具，鼓励宝宝伸手去够，等宝宝伸手去够时，再把玩具向远处挪一点。不过要注意的是，玩具与宝宝手的距离不能太远，看上去伸手能拿得到但又够不着，只有这样才能起到刺激作用，勾起宝宝想要得到玩具的欲望，调动宝宝向前爬行的兴趣。



## 经常帮孩子动动脚趾，不愁孩子脾胃弱

小孩子脾胃弱，经常有个小病小痛的，此时家长们的心情都是一样的，心疼、着急，恨不得自己替孩子生病，我在门诊中经常见到妈妈陪着孩子一起哭的。其实，家长们不用过于焦虑，孩子脾胃弱，那我们就想办法锻炼他的脾胃好了。这里教给家长们一个简单有效的运动方法，就是经常帮孩子活动脚趾，每天坚持做几分钟，就能够很好地起到强健脾胃的作用。

### 活动脚趾就等于在按摩脾胃二经

有的家长可能不理解，脚趾和脾胃有什么关系呢？这二者之间看似没什么关系，实际上却存在很深的渊源。《灵枢·经脉》中说脾经“起于大趾之端”，而胃经的三条支脉则分别“入中趾内间”“入中趾外间”“入大趾间”。也就是说，脾胃二经的循行路线都经过脚趾，经常活动脚趾，无疑是在变向按摩脾胃二经。脾胃二经顺畅了，脾胃的功能自然也就变好了，所以如果孩子脾胃功能不强，家长们就可以试着经常让孩子锻炼锻炼脚趾。



脾经起源于足部隐白穴，胃经流经足部内庭穴、厉兑穴等，经常活动脚趾，就可达到同时锻炼脾胃二经的目的

### 活动脚趾的方法：按摩脚趾、脚趾抓地、脚趾取物

当然，活动脚趾是有一定方法的，最常见并且效果比较好的方法主要有以下三种，家长们不妨试一下。

#### 按摩脚趾

这是最简单的锻炼脚趾的方法，每天晚上给孩子洗完脚后，家长就可以给孩子按摩按摩脚趾，每次10分钟，每天1次。当然，按摩的方法也是有讲究的。

**方法一：**按照从脚趾尖向脚掌的方向进行按摩，这样可以补脾，适合脾胃虚弱、腹泻的孩子。



**方法二：**按照从脚掌到脚趾尖的方向进行按摩，这样可以增强胃动力，清泻胃火，适合消化不良及有口臭、便秘的孩子。

### 用脚趾抓地或抓鞋底

这个方法需要孩子自己完成，所以适合稍大一点的孩子，否则理解不了家长的话，也就没法进行了。

**方法：**让孩子保持站立或坐姿，将双脚放平，脚掌紧贴地面，用脚趾抓地或抓鞋底，一次抓5分钟，一天2~3次。抓的时候，两只脚可以交替进行，也可以同时进行。

当然，家长要注意，孩子在做这些动作的时候，一定要光着脚或者穿比较柔软的平底鞋，这样既能让脚趾充分地活动，又不会伤到脚趾。

### 用脚趾取物

这个方法就是教孩子用脚趾夹东西，可能的孩子不配合，家长可以想点办法调动孩子的兴趣，比如，和孩子比赛用脚趾夹东西，或者在晚上给孩子泡脚的时候，在盆里放一些鹅卵石，让孩子一边泡脚一边用脚趾夹石头玩。锻炼的时间不用固定，可以是早晨起床前，也可以是晚上睡觉前，长期坚持下来，孩子的脾胃功能一定会大有改善。

但是，有两点家长一定要注意。

①夹的东西必须是圆滑、没有尖锐棱角或尖刺的东西，如纽扣、瓶盖或椭圆形、大小适中的鹅卵石、笔帽等，以免伤到孩子的脚趾。

②要告诉孩子用第2、第3脚趾夹，这样锻炼脾胃的效果才最好。



## 给孩子摩腹能贯通气机，强健脾胃

曾经有一位年轻妈妈问我：“刘主任，我家孩子才1岁，脾胃很差，动不动就不消化，拉肚子，您有什么简单省事的办法吗？”我说：“有啊，有空给孩子揉揉肚子就行了。”她开始还不信，我就教给她揉肚子的方法，结果过了两个月，她给我打电话说孩子的胃口比以前好多了，拉肚子的次数也少多了。那为什么给孩子揉肚子会有这么大的功效呢？

### 经常给孩子摩腹就能强健脾胃

“药王”孙思邈活了102岁，他是非常懂得养生的，他曾经说过一句话：“腹宜常摩，可祛百病。”为什么这么说？因为人的五脏六腑都是在腹部，而且人体好几条重要经络都通过腹部，如脾经、胃经、肾经、胆经、肝经、任脉等，经穴密集。大家想一下，如果腹部的这些经络不通，最先遭殃的是谁？肯定是五脏六腑。脏腑机能不能正常发挥了，人能不生病吗？对孩子来说，脏腑娇嫩，尤其脾常不足，而脾胃又是孩子生长的根本，气血生化之源，人体气机升降的枢纽也是脾胃，所以家长给孩子经常摩腹，对疏通五脏六腑经络、强健脾胃是很有帮助的。

### 摩腹的方法

#### 摩揉全腹

**方法：**孩子平躺，家长将双手搓热，用手掌掌面或四指指腹，以前臂带动腕关节，在孩子的全腹做顺时针环形摩动，从上到下，从左到右，力度要轻重适宜，频率可控制在18~25次/分钟。每日1~2次，每次15~20分钟。

**功效：**健脾和胃、理气消食，可有效缓解小儿疳积、厌食、腹泻、腹痛、呕吐、腹胀、便秘等症。

#### 分推腹阴阳

**方法：**孩子平躺，家长用双手拇指的桡侧缘或四指指腹，自孩子的中脘穴向两旁斜下方即肋

● 双手搓热



● 摩揉全腹



● 分推腹阴阳





弓连缘分推，每次推5~10分钟，以孩子感到舒适、温热为宜。

**功效：**健脾和胃、理气消食，主治小儿腹痛、腹胀、消化不良、恶心、呕吐等症。

## 团摩上腹

**方法一：**孩子平躺，家长将手搓热，四指并拢，放于孩子的上腹部（上自剑突下，下至脐腹部，两侧至肋骨边缘的范围内），以中脘穴为中心，用四指指腹按顺时针方向做环转摩动，每次2~3分钟。



**方法二：**家长将左右手掌心叠放在左右手背上，将左右手掌根放在孩子的上腹部，稍微用力做顺时针环形摩动2~3分钟。



**功效：**健脾和胃，消食导滞，对小儿脾胃虚弱、食欲减退、暖气、积食等症有疗效。

## 摩揉下腹

**方法：**家长把双手搓至温热，以掌部或四指指腹着力，以孩子的肚脐为中心，按顺时针或逆时针方向做环形摩揉，力量要保持均匀，呼吸要保持平稳，以腹壁微红或腹部透热为度。每次15~20分钟。



**功效：**调节肝、脾、肾三脏功能，对小儿腹泻、便秘、肥胖等症有效。

## 注意事项

- ◎ 饭后不宜立即摩腹，最好在两餐之间进行。
- ◎ 给孩子摩腹时，如果孩子觉得饿了，或者产生肠鸣音、排气等，都属于正常反应，家长们不用过于担心。
- ◎ 摩腹时一般顺时针方向多为泻法，如治疗小儿便秘宜用顺时针的急摩法；逆时针方向则多为补法，如治疗小儿腹泻宜采用逆时针的缓摩法。
- ◎ 消化道出血、腹部有急性炎症、癌症或腹部皮肤有化脓性感染的患儿，均不宜摩腹。

## 每天散步能有效改善孩子的脾胃功能

门诊的时候，经常有家长带孩子来看胃病，普遍的问题是食欲不振，吃完腹胀，不消化等。其实这些孩子都没什么大碍，就是脾胃不调。中医有“以动助脾”的养生观念，饭后散步有助于增强脾胃功能、促进消化。但现在好多孩子吃饱饭就坐着看电视、玩电脑、玩手机，半天都不动一下。我们知道，脾主肌肉、四肢，不运动的孩子的肌肉、四肢变得越来越懒，那主管它们的脾也就变懒了。脾不工作了，孩子的消化吸收功能又怎么能好得了呢？所以，家长们一定要督促孩子动起来，吃完饭带着孩子去散散步，对改善脾胃功能就有很好的作用。

### 散步养脾胃的方法

散步可以是单纯地走路，也可以一边走路，一边摩腹，也就是摩腹和散步同时进行，对治疗小儿脾胃失调有很好的疗效。这里教给大家一个“摩腹散步”的方法，比单纯散步效果更好。

对于脾胃虚弱的孩子，家长们在饭后更应带孩子多走走，一边走，一边教孩子用手按摩腹部。坚持1个月，孩子的脾胃功能就会有很大改善。



**方法：**双手重叠，放于腹部，每走1步就用双手旋转按摩腹部1周，正、反方向交替进行。散步的速度应该保持在每分钟20~50步，每次散步的时间应该在15~20分钟。



### 散步时的注意事项

◎ “饭后”散步，并不是指吃完饭立刻就开始散步，而是要休息至少10分钟再进行，如果吃得过饱，还要适当延长休息时间，并且饭后半小时内不能做剧烈运动。

◎ 散步的时候，要注意让孩子平稳而有节奏地加深、加快呼吸，这样既可以锻炼呼吸系统功能，还有助于食物的消化吸收。

## 第五章

# 这些养脾胃的经络穴位家长们一定要知道

中医里有句话说「命要活得长，全靠经络养」，由此可见经络对于人体的重要性。经络上分布的穴位，看似与身体其他各处并无差异，但却内藏乾坤，有着神奇的养生防病功效。因此，对家长们来说，有必要掌握一些按摩经络穴位的保健方法，对增强孩子的脾胃功能，提高孩子的免疫力，预防疾病是很有帮助的。既方便又省时省钱，效果还好，下面就让我们一起来了解一下吧。



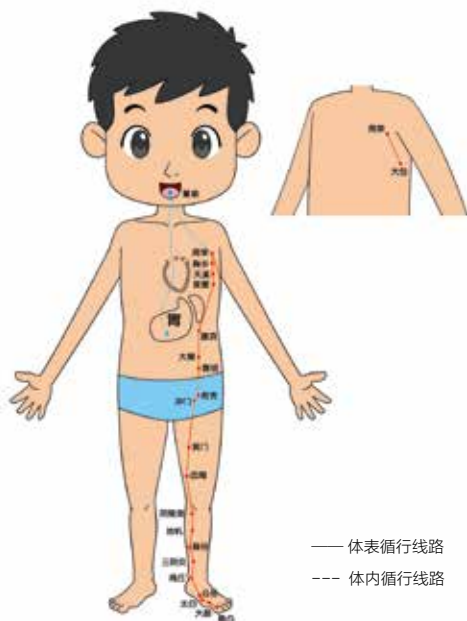
## 敲脾经，让孩子的身体更强壮

脾经，全称为足太阴脾经，是人体十二经脉之一，它属于脾，络于胃，还与心、肺有直接关系。因为脾是后天之本，所以脾经主管着身体所需营养的运化和全身气血的运行，如果孩子的脾经出现问题，不通畅了，那不仅会出现消化系统疾病，还会使全身的气血运化失调，身体各处得不到足够营养，就必然会影响孩子的体质和免疫力。因此，家长们经常帮孩子敲敲脾经，使经络保持通畅，就能让孩子的身体更强壮。

### 脾经的循行路线

脾经主要循行在人体的胸腹部及下肢内侧，即从足走头。它从大脚趾的末端开始，沿大趾内侧往上走，过了内踝，沿小腿内侧正中线上，到达内踝上8寸处；然后沿着小腿内侧的胫骨后，与肝经相交于一点，在肝经之前缓缓循行，过膝盖骨，沿大腿内侧前缘，进入腹部，再通过腹部与胸部的间隔，沿食管两旁，连带舌根，一同散布到舌下。

脾经有一个分支，是从胃部分出，逐渐向上经过横膈注入了心，与手少阴心经相接。



● 足太阴脾经循行路线图

### 脾穴主治

脾经有左、右两条，每条有21个穴位，其中11个穴位分布于下肢内侧面，10个穴位分布于侧胸腹部。首穴是隐白穴，末穴是大包穴。脾经主治脾、胃等消化系统病症、泌尿生殖系统病症，以及脾经循行路线上所经过部位的病症，如舌根强直、流口水、吃东西呕吐、胃痛、腹胀、暖气、大便秘等。另外，有大点儿的孩子还会说身上没劲儿、走不动路等，这都是脾经出现问题的表现，所以要想调理好孩子的脾胃，就要经常帮助孩子按摩、敲打这条经脉，尤其是脾经上的几个重点穴位，如太白穴、三阴交穴、阴陵泉穴、血海穴等。

## 敲打脾经的方法

### 敲打脾经时孩子的姿势

无论是让孩子自己敲打脾经，还是家长帮忙，首先都要选择一个合适的姿势，以便于敲打。那让孩子保持一个什么样的姿势最好呢？有以下两种姿势。

- ◎ 平躺：对较小的婴幼儿来说，平躺即可，家长左手握住孩子的右脚，把孩子的右腿抬起来，用右手敲打孩子的右腿内侧，然后用同样的方法敲左腿。
- ◎ 坐姿：如果是较大的幼儿，能听懂或理解大人的话，可让孩子坐在小椅子上，把一只脚的脚踝压在另一条腿的大腿上，也就是把一条腿架起来，让腿内侧向上，这样脾经的循行路线都暴露在外面了，孩子自己或家长敲打起来更方便。

### 敲打方法

家长一手握空拳，用掌指关节沿着孩子脾经的循行路线敲打。掌指关节就是手指和手掌相互连接的部位，握拳时会突出。敲打的力度要适中，当敲到大腿部位时可稍微用力，在三阴交、阴陵泉、血海等重要穴位处可以多敲敲，敲完一侧换腿再敲，每条腿每次敲10分钟。

如果在敲打过程中，孩子说某个地方痛，就表明脾经的这个地方不通畅，堵塞了，这时家长可以用大拇指指腹对痛点进行按揉，将淤堵的穴位打通，从而使整条脾经的气血通畅。

### 敲打脾经的最佳时间

中医经络理论认为，上午9点~11点是脾经当令的时间，在这个时间段脾经气血最活跃，这时帮助孩子按摩或敲打脾经，可以很好地平衡阴阳，使孩子的脾胃气血调和顺畅。如果孩子有腹胀、消化不良、食欲不振等症状，经常疏通脾经就会明显改善。



#### ● 重点敲打三阴交穴



#### ● 重点敲打阴陵泉穴



#### ● 重点敲打血海穴

## 推胃经，可改善消化系统功能

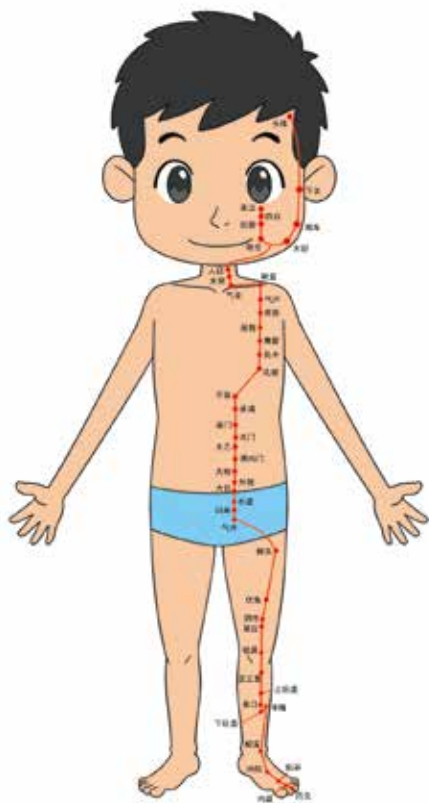
胃经，全称为足阳明胃经，是人体十二经脉之一。因为它内属于胃腑，络于脾，并且与心、小肠有直接联系。中医认为，胃经主管脾胃的功能，主管人体气血的生化。如果胃经畅通无阻，就能让孩子胃口好，睡得香，脸色红润，少生病。因此，家长们应经常帮孩子按摩或推拿胃经。

### 胃经的循行路线

胃经是人体经络中分支最多的一条经络，从头到脚，在身体的正面。它主要起于鼻翼两侧（迎香穴），上行至鼻根部，旁行入于目内眦（即内眼角），与足太阳膀胱经相交，再沿着鼻子的外侧下行至牙龈，绕口唇，再沿下颌骨出大迎穴，沿下颌角上行至耳朵前面，经过颧弓后继续上行，一直到前额。

此外，胃经还有五条支脉。

- ◎ 支脉：从大迎穴前方下行到人迎穴，沿喉咙旁进入到缺盆，向下穿过膈肌，属于胃，络于脾。
- ◎ 缺盆部直行脉：从缺盆出体表，沿乳中线下行，沿肚脐两旁（人体前中线旁开2寸）向下循行，一直到腹股沟外的气街穴。
- ◎ 胃下口分支：从胃下口幽门处分出，沿腹腔深处下行到气街穴，并在此处与来自缺盆的直行脉会合，然后由此下行至大腿前侧，沿着下肢胫骨的前缘，经过膝盖，下行至足背，最后进入到足部第二趾外侧端（厉兑穴）。
- ◎ 胫部分支：从膝下3寸处也就是足三里穴分出，下行到第三足趾外侧端。
- ◎ 足背分支：从足背上冲阳穴分出，向前循行至足大趾内侧端（隐白穴），与足太阴脾经相交于一点。



● 足阳明胃经循行路线图



## 腧穴主治

胃经有左、右两条，一侧45穴（左、右两侧共90穴），其中15穴分布于下肢的前外侧面，30穴在腹、胸部与头面部。首穴是承泣穴，末穴是厉兑穴。胃经是一条多气多血的经脉，脉络人体的五脏六腑，影响着自己循行的身体部位，所以家长经常帮孩子推推胃经，不仅可以改善消化系统功能，还可以缓解神经系统、呼吸系统、循环系统，以及咽喉、头面、口、牙、鼻等器官的病症。

另外，有的孩子面黄肌瘦、嘴唇发白不红润、平时没精神、头发干枯等，这些都是胃经气血不畅造成的，家长经常帮孩子推一推，特别是胸腹部的胃经，可以充实胃经的经气，改善孩子的消化系统功能。

## 推胃经的方法

### 推胃经时孩子的姿势

为了方便家长操作，孩子最好平躺。

### 推胃经的方法

因为胸腹部的胃经经穴较多，而且不容易找准确，所以我通常推荐家长们用推的方法。主要推的胃经有两段，一段是从缺盆穴到乳根穴，距离人体正中中线4寸；另一段是从不容穴到气冲穴，距离人体中线2寸（两指宽）。操作时，家长可用两人大拇指的指腹，按胃经的循行路线从上往下推。在推的过程中，如果孩子说某个地方痛或者不舒服，家长就可以在这个地方多揉一揉。有的家长担心找不准路线，推不好，没关系，只要经常这么推，就能帮助孩子疏通胃经。



### 推胃经的最佳时间

中医认为，每天早上7~9点是胃经当令的时间，是胃经经气最旺的时候，所以在这个时间段推揉胃经的效果是最好的。另外，在饭后1小时左右按揉胃经的主要穴位，如足三里穴、天枢穴等，对调节胃肠功能很有帮助。

## 坚持为孩子按压足三里，健脾和胃效果显著

足三里穴是胃经上一个很著名的穴位，我们在前面也多次提到。为什么它这么重要呢？因为它是胃经的合穴，所谓的“合穴”就是指全身经脉流注会合的穴位，位于肘膝关节附近，经脉之气从四肢末端流注汇集至此，最为盛大，就好像水流汇入大海一样，然后经气由此深入，进而会合于脏腑的部位，所以合穴能治疗脏腑的疾患。

人体十二经脉都有自己的合穴，胃经的合穴就是足三里。《四总穴歌》中有这样一句口诀：“肚腹三里留”，也就是说，凡是肚腹脾胃方面的问题都可以找足三里来治。因此，家长们应每天坚持为孩子按摩足三里，对调理孩子脾胃大有裨益。

### 穴义名解

足三里的“足”是指此穴所在部位为足部，主要用于区别手三里穴；“三里”是指穴内物质作用的范围。此穴名意是指胃经的气血物质散于此处的开阔之地，形成一个很大的气血场，有方圆三里那么大，故名“足三里”。

### 精确定位

足三里穴位于孩子小腿前外侧，犊鼻穴下3寸，胫骨前缘约1横指（中指）处，左、右各1穴。

### 简易取穴

取穴时，可让孩子站立弯腰，将孩子同侧手的虎口围住髌骨的上外缘，其余4指向下，中指指尖处，就是足三里穴。



### 功效主治

足三里穴是一个多面手，有通调百病的作用，对于循环、消化、呼吸、免疫等各个系统疾病的恢复都有积极疗效，尤其是对健脾和胃，调理脾胃疾病效果显著，比如，孩子出现食欲不振、消化不良、腹部胀满、胃痛、呕吐、泄泻、便秘、痢疾、疳积、胃下垂、胃炎、胃及十二指肠溃疡等各种消化系统疾病时，都可以通过足三里穴来调治。

## 按摩方法

### ★ 点揉足三里

**操作方法：**孩子取坐姿，家长用拇指指端点按住孩子一侧的足三里穴，其余四指可握拳或张开，起支撑作用，以协同用力，按下去之后揉1分钟，松开，然后再点按住揉1分钟，如此连续反复操作5次。然后用同样的方法点揉孩子另一侧的足三里穴，这样才能起到刺激足三里，调理脾胃的作用。

**！ 注意事项：**因为小腿的肌肉比较丰厚，足三里穴比较深，所以家长在按摩的时候要稍微用力。足三里一按就发酸，所以给较大孩子按揉的时候，家长就可以问问孩子，按揉的地方有没有酸胀痛的感觉，如果孩子说有，那就说明按揉的力度是比较适宜的。



● 点揉足三里

### ★ 捶打足三里

**操作方法：**孩子取坐姿或平躺，家长一手握空拳，拳眼向下，垂直捶打孩子的足三里穴位，捶打的力度要适中，每次捶打5~10分钟。然后用同样的方法捶打孩子的另一侧足三里穴。



● 捶打足三里

#### Tips:

刘医师中医知识问答：能给孩子艾灸足三里吗？

答：正常情况下，小孩最好不灸足三里。因为足三里是理中府之气，有引气下行的作用，而小孩子正处于生长期，是纯阳之体，生发之气很旺盛，如果家长经常给孩子艾灸足三里，容易使气下泻，导致生长迟缓、气血不和，反而更容易生病。

## 按揉或艾灸太白穴，对小儿脾虚症十分见效

我在前面讲过，小儿脾虚会导致多种病症，如睡觉流口水、消化不良、腹胀等，都是脾虚造成的，所以家长们要想让孩子少生病，就必须加强脾的运化能力。怎么加强呢？多揉揉太白穴就可以了。有的家长肯定会想：这个穴位有这么厉害吗？有，因为太白穴是脾经上的原穴。什么是原穴呢？所谓的原穴就是指人体的脏腑原气输注、经过、留止的穴位，通常位于腕、踝关节附近。通俗来讲，原穴就是直接管理脏腑的，凡是脏腑有病都可以取相应的原穴来治。太白穴是脾经的原穴，刺激它就能健脾、补脾，所以家长们经常帮孩子按摩这个穴位，对改善小儿脾虚症十分见效。

### 穴义名解

太白穴的“太”即大的意思，“白”是肺之色（白色入肺），这里指气（肺气）。此穴名意是指脾经的水湿云气在此处吸热蒸升，化为肺金之气，因此得名“太白”。

### 精确定位

太白穴位于足内侧缘，当足大趾本节（第1跖骨关节）后下方赤白肉际凹陷处，左、右各一穴。



- **刘医师中医学语解读：**赤白肉际是指四肢的内、外侧赤肉与白肉交界处，其中上肢的屈侧（即手掌侧）为阴面，皮肤的颜色比较白，所以叫“白肉际”；伸侧（即手背侧）为阳面，皮肤的颜色比较深，所以叫“赤肉际”。下肢的内侧为阴面，即“白肉际”；外侧及后侧为阳面，即“赤肉际”。阴、阳两面交界之处即是赤白肉际处。

### 简易取穴

家长在帮孩子按摩时，可以让孩子将一只脚搭在另一条腿上，这时就会看到足部中心有一条椭圆形的弧线，这就是足弓，然后找到足弓弧线的起点，就是太白穴的位置。

## 功效主治

“太白”是古代星宿的名字，传说此星有评定战乱、利国安邦的本事。而在人体经穴中，太白穴的确是健脾的要穴，它对调理孩子脾胃的功效也确实像传说中的那么强大，能够健脾和中、理气运化，可以治疗各种原因引起的脾虚，如先天脾虚、肝旺脾虚、脾肺气虚、心脾两虚、病后脾虚等，所以如果孩子出现食欲不振、全身乏力、腹胀、呕吐、肠鸣、便溏、泄泻、痢疾、便秘等症，只要是由脾虚导致的，就都可以找太白穴来治。即使孩子没生病，经常刺激这个穴位也可以增强孩子的脾胃功能和体质，使孩子身体更健壮。

## 按摩方法

### ★ 揉按太白穴

**操作方法：**家长用拇指内侧或拇指指端按住孩子一侧的太白穴，揉1~3分钟，然后用同样的方法揉孩子另一侧太白穴。



### ★ 温灸太白穴

**操作方法：**点燃艾条后，对准孩子一侧的太白穴，在距离穴位上方2厘米左右处施灸，每次灸5~10分钟。然后用同样的方法灸孩子另一侧太白穴。



**！ 注意：**小孩皮肤对温热疼痛感觉的敏感度较差，加上小孩好动，常常不好好配合，因此家长在施灸时要格外小心，要将自己的手放在孩子的施灸部位，以感知灸温的强弱，谨防烫伤。

### ★ 常硌太白穴

**操作方法：**如果家长们觉得以上两种方法麻烦，也可以采用多硌一硌的方法，就是找两颗芸豆，用胶布把两颗豆子分别粘在孩子两侧的太白穴上，让孩子用两脚互相蹭着玩，或者用一只脚剔另一只脚的豆子，同样可以起到刺激穴位、健脾胃的作用。

## 内庭穴，孩子胃有火了就找它

小孩子脾胃虚弱，喝水少了或者暴饮暴食吃东西没节制，很容易上火，如出现口臭、便秘、流鼻血、牙龈肿痛等症状，这时好多家长可能就慌了，赶紧给孩子找药吃，其实这些症状多是胃火引起的，一般情况下不需要吃药，只要多按摩内庭穴就可以了。

为什么呢？因为内庭穴是胃经的荥穴。《灵枢·本输》中说：“内庭，次趾外间也，为荥。”“荥”有泉水已成小流的意思，是指经脉之气到这里逐渐变大了，就像泉水已经形成小的水流一样。荥穴多分布在指（趾）、掌（跖）关节附近。《难经·六十八难》中说：“荥主身热。”意思是说荥穴主要应用于发热的病症，可以说是热证、上火的克星。而内庭穴作为胃经的荥穴，也就具有了清胃泻火的功效，所以我刚才说当孩子出现上述胃火症状时，可以找内庭穴来治，就是这个道理。

### 穴义名解

内庭穴的“内”是纳入之意，“庭”是指堂前空地。此穴位于趾缝端，趾缝如门，其处平坦似空地，因此得名“内庭穴”。

### 精确定位

内庭穴位于足背，当第2、第3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，左、右各一穴。



### 简易取穴

家长帮助孩子按摩时，较小的孩子可以采取仰卧位，较大的孩子可保持正坐垂足的姿势，然后在足背第2、第3足趾之间，皮肤颜色深浅的交界处，就是内庭穴。

### 功效主治

内庭穴最显著的一个功效就是清胃泻火，同时还能起到理气止痛的作用，所以凡是由胃火引起的小儿头痛、咽喉痛、牙痛、鼻出血、口臭、口腔溃疡、胃酸、腹胀、泄泻、便秘等各种热证、上火症状，都可以通过按摩内庭穴来治疗。



另外，有的孩子特别能吃，又很容易饿，用中医的术语叫消谷善饥，很容易引起肥胖，这其实也是胃火大的一种表现。如果家长发现孩子有这样症状，同样可以找内庭穴来帮忙，通过按摩内庭穴，将胃腑里面过盛的火气降下来，孩子也就不会总想吃东西了。

此外，按摩内庭穴还能改善胃肠功能，如果孩子出现消化不良、不爱吃东西、腹胀、排便困难等症状，按摩内庭穴也是一个不错的办法。

## 按摩方法

### ★ 按压内庭穴

**操作方法：**家长用拇指指端按住孩子一侧的内庭穴，稍微用力，按压1分钟。然后用同样的方法按压另一侧内庭穴，每天早晚各按压1次。



### ★ 艾灸内庭穴

**操作方法：**艾条点燃后，家长一手扶稳孩子的一只脚，另一手执艾条，垂直悬于孩子一侧内庭穴的上方2厘米左右，每次灸5~10分钟。然后用同样的方法灸孩子另一侧内庭穴。

#### Tips:

**穴位经典配伍：**内庭配合谷，治疗小儿牙龈肿痛

合谷穴为大肠经的原穴，位于手背面第一掌骨和第二掌骨之间，家长在帮孩子按摩时，可将孩子的拇指、食指合拢，在肌肉的最高处即是合谷穴。家长可用拇指指端分别按揉孩子的合谷穴、内庭穴各2~3分钟，有清热止痛的功效，可治疗小儿牙龈肿痛。



## 天枢穴，调理孩子肠胃的好帮手

孩子脾胃虚弱，如果饮食不知道节制，暴饮暴食或贪凉，或者吃了不卫生的食物，很容易出现消化不良、胃胀、腹痛、腹泻、便秘等肠胃问题。这时，家长们不用慌，也不要着急给孩子吃药或带孩子去医院，只要按摩或艾灸天枢穴就能有效缓解这些问题。

天枢穴是足阳明胃经的要穴，也是手阳明大肠经的募穴，同时还是阳明脉气所发之处。什么是募穴呢？募穴就是脏腑之气输注于胸腹部的腧穴，可治疗相关的脏腑病证，所以家长们经常帮孩子按摩天枢穴，既能增强胃动力，还能调理肠道，对急性或慢性肠胃病都有很好的疗效，是调理孩子脾胃的好帮手。

### 穴义名解

天枢穴的“天”是天部、上的意思，“枢”就是指“枢纽”。《素问·六微旨大论》中说：“天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之。”意思是说，人体内的气机上下沟通、升降沉浮，都需要通过天枢穴。这个穴位就好像是一个升清降浊的枢纽或中转站，因此得名“天枢”。

### 精确定位

天枢穴位于人体中腹部，肚脐两旁，距离肚脐2寸（约3横指）的地方，左、右各一穴。



### 简易取穴

家长在帮孩子按摩时，最好让孩子保持仰卧的姿势，让孩子双手手背向外，拇指与小指弯曲，中间三指并拢，将食指指腹贴于孩子肚脐，无名指所在的位置就是天枢穴。如果孩子比较小，为了准确，家长可先用尺子量好孩子3横指的宽度，然后再在孩子肚脐旁量取同样的距离即可。

### 功效主治

天枢穴是上腹与下腹的分界，具有健脾和胃、理气行滞、通调肠腑的功能，因此能治疗很多肠胃疾病，如胃痛、小儿消化不良、恶心呕吐、腹胀、腹泻、便秘等。在临床上，我经常接诊到患有急慢性胃炎、消化不良、急慢性肠炎、细菌性

痢疾等胃肠病的孩子，在进行药物治疗的同时，我通常都会教家长们给孩子按摩天枢穴，对这些病症都有很好的辅助治疗功效。

## 按摩方法

### ★ 按压天枢穴

**操作方法：**孩子取仰卧位，家长双手掌心向下，食指、中指、无名指并拢，用指腹垂直向下按压孩子两侧的天枢穴，按1分钟后放松，然后再按，反复按压5~10分钟。

● 按压天枢穴



**！ 注意事项：**家长在按压时，要稍微用力，要注意施力点在中指指腹。如果孩子便秘，家长可重点按压左侧天枢穴，或者用整个手掌按照顺时针的方向按摩天枢穴的四周，有促进排便的作用。

### ★ 艾灸天枢穴

**操作方法：**孩子仰卧，家长将点燃的艾条悬在孩子左侧天枢穴上方2厘米处，灸3~5分钟，以孩子腹中感到温热为宜。然后用同样的方法灸孩子右侧的天枢穴。

● 艾灸天枢穴



**！ 注意事项：**艾灸法适用于孩子着凉腹泻的情况。

#### Tips:

穴位经典配伍：天枢配上巨虚穴，可治疗小儿急性细菌性痢疾

上巨虚穴是大肠的下合穴，位于小腿前外侧，外膝眼下6寸，在足三里穴和下巨虚穴连线的中点处。此穴具有调和肠胃、痛经活络的作用，对治疗痢疾、胃肠炎有特效。如果孩子患有急性细菌性痢疾，家长就可以同时艾灸天枢穴和上巨虚穴，每穴每次灸3~5分钟，治疗效果十分显著。

● 上巨虚



## 三阴交穴，大补脾胃的要穴

我们知道，小孩子很容易因为脾胃虚弱而导致多种疾病，我在接诊时也经常遇到这样的小患者，所以在治疗时往往都是从脾胃入手，也叮嘱家长们在平时多给孩子按摩一些穴位来补脾胃。那么都哪些穴位能补脾胃呢？除了前面讲过的足三里，还有一个非常重要的穴位家长们也应该知道，那就是三阴交穴。三阴交穴是脾经上的一个重要穴位，更是一个名副其实的大补穴，家长经常给孩子按摩这个穴位，对补益脾胃效果显著。

### 穴义名解

三阴交的“三阴”，是指足三阴经，即足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。“交”即交会的意思，也就是说，肝、脾、肾这三条阴经中的气血物质都在三阴交这个穴位交会，因此得名“三阴交”。

### 精确定位

三阴交穴位于小腿内侧，内踝尖直上3寸（约4横指），胫骨内侧缘后方，左、右各一穴。



### 简易取穴

家长在帮孩子按摩时，可让孩子采取正坐的姿势，屈膝，把孩子右手除大拇指外的四指并拢，横着放在孩子左腿内踝上方，小指的下边靠在内踝尖（脚内侧内踝骨最高的地方）上，向上量取4横指，孩子食指上缘与小腿中线的交点处就是三阴交穴。

### 功效主治

中医认为，肝藏血、脾统血、肾藏精，三阴交穴作为肝、脾、肾三经的交会点，按摩这个穴位就可以同时养护肝、脾、肾三脏。尤其三阴交穴是脾经上的要穴，健脾、和胃、化湿的功能更强大，这在很多中医典籍中均有记载，如《针灸大成》中说三阴交穴：“主治脾胃虚弱，心腹胀满，不思饮食，四肢不举。”《甲乙经》中说：“足下热，胫痛不能久立，湿痹不能行，三阴交主之。”由此可见，一切脾肾、消化系统及下焦的病症都可以通过三阴交穴来调治。

## 按摩方法

### ★ 按揉三阴交

**操作方法：**家长一手握住孩子的脚，用另一手拇指的指腹按压孩子的三阴交穴，一压一放为1次，也可以适当配合按揉的动作，先顺时针方向揉，再逆时针方向揉，每次按揉5~10分钟。然后用同样的方法按揉孩子的另一侧三阴交穴。

● 按揉三阴交穴



**！ 注意事项：**按压时要有节奏，一紧一松交替进行，还要稍微用力。刚开始按可能会有点疼，这说明气血在此处瘀堵了，让孩子坚持一下，连续按摩几天，疼痛就会越来越轻，说明气血通道顺畅了，孩子的脾胃功能就会越来越好了。

### ★ 敲打三阴交穴

**操作方法：**家长一手握住孩子的脚，另一手握空拳，用掌指关节敲打孩子一侧的三阴交穴，每次敲打5~10分钟，然后用同样的方法敲打孩子的另一侧三阴交穴。

● 敲打三阴交穴



#### Tips:

穴位经典配伍：三阴交配天枢、合谷，  
治疗小儿急性肠胃炎

合谷穴可清热止痛，天枢穴具有调理胃肠、消炎止泻的作用。如果孩子患了急性肠胃炎，家长就可以拇指指腹分别按揉两侧三阴交、合谷穴，以中指和食指指端分别按揉两侧天枢穴，每穴每次3分钟，就能起到很好的缓解和治疗作用。

● 按揉天枢穴



● 合谷穴



## 公孙穴是治疗胃痛、呕吐常用穴位

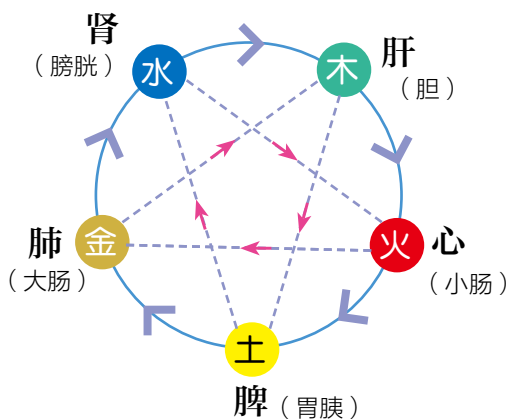
孩子吃不对东西而发生胃痛、呕吐的情况是很常见的，我曾就接诊过一个5岁的小患者，他妈妈说他什么都吃不下，连喝水都吐，药更是吃不下，家人都急坏了。其实，遇到这种情况，按摩公孙穴就能把呕吐止住。

为什么这个穴位这么厉害呢？因为公孙穴是脾经的络穴。络，就是“联络”的意思，它属于脾，联络于胃，同时又通过足太阴脾经进入腹部，与冲脉相通，是八脉交会穴之一。而冲脉则从上到下贯穿人体，与任脉并行，又与督脉相通，是十二经脉和五脏六腑气血的要道。可以说，公孙穴是脾经与冲脉气血的汇集点和调控中心，其作用自然十分显著。

### 穴义名解

公孙穴的“公孙”是指穴内气血物质与之脾土间的关系就像祖孙一样。在中医五行中，脾经物质五行属土，其父为火，其公为木，其子为金，其孙为水。公孙名意指本穴物质为脾经与冲脉的气血相会后化成了天部的水湿风气，因此而得名。

另外，对公孙穴还有一种解释，说“公孙”是指黄帝，《史记·五帝本纪》中记载：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名曰轩辕。”此穴以黄帝的姓为名，意思就是



● 人体五行相生相克图

是指本穴总督脾经和冲脉、统领全身的功用就像帝王居中央而统治四方一样，其功效也就可见一斑了。

### 精确定位

公孙穴位于足内侧缘，当第1跖骨基底部的下方赤白肉际处，距太白穴后1寸，左、右各一穴。





## 简易取穴

公孙穴的位置不太好找，家长们在帮孩子按摩时，可以把公孙穴看作一个区域，从足大趾内侧后一关节处往后推按，能找到一个弓形骨，沿着这个骨头按压，如果孩子出现酸胀或酸痛的感觉，那么这里就是公孙穴了。

## 功效主治

公孙穴素有“第一温阳大穴”的称号，《标幽赋》中说：“脾冷胃疼，泻公孙而立愈。”意思是说，当脾胃虚寒、胃痛时，按摩公孙穴就能立马痊愈。可见，如果家长长期坚持为孩子按摩此穴，可起到健脾益胃、通调冲脉、消除痞疾、理气止痛的功效，也可以说，小儿胃、心、胸腹上的病，如小儿食欲不振、胃痛、呕吐、腹痛、腹泻、痢疾、烦躁、失眠等，都可以找公孙穴来治。在临床上，我还常用公孙穴来治疗急慢性胃炎、消化道溃疡、神经性呕吐、消化不良、急慢性肠炎等病症，效果很好。

## 按摩方法

### ★ 按揉公孙穴

**操作方法：**孩子取仰卧或坐姿，家长一手握住孩子的脚，用另一手的拇指指腹按压公孙穴，每次按压2~3分钟，然后用同样的方法按压孩子另一侧的公孙穴，每天早晚各按压1次。

**！ 注意：**按压时，家长可稍用力，但力度要以孩子能够忍受为宜。如果搭配中脘、内关穴同时按摩，则缓解胃痛、呕吐、胃胀、胃酸过多的效果更佳。

● 按揉公孙穴



● 艾灸公孙穴



### ★ 艾灸公孙穴

**操作方法：**孩子取仰卧或坐姿，艾条点燃后，家长一手握住孩子的脚，用另一手执艾条，固定悬灸于孩子一侧公孙穴上方2~3厘米处，每次灸5~10分钟，每周灸2~3次。

**！ 注意事项：**艾灸时，要以孩子皮肤稍起红晕，有温热感但无灼痛感为宜，避免烫伤。

## 梁丘穴，小儿突发急性胃病就找它

梁丘穴是足阳明胃经的郄穴，是治疗胃病的常见穴。郄，同隙，有孔隙、空隙的意思。郄穴是各经经气深藏的部位，是脏腑经络之气曲折汇聚的孔隙，多在四肢肘膝下筋骨间隙中，一般用来治疗急性病，所以梁丘穴作为胃经的郄穴，通常用来治疗小儿急性胃病，当孩子突然间出现胃痉挛、胃泛酸时，家长赶紧给孩子按摩梁丘穴，就能起到很好的缓解作用。

### 穴义名解

梁丘穴有以下两种解释。

- ◎ “梁”指屋顶的横梁，“丘”是土堆的意思。因本穴位处肌肉隆起处，当胃经的经水行至此处后会受到本穴的围堵，经水只能在满溢的情况下越梁而过，因此得名“梁丘”。此穴的功用就是用来约束并屯积胃经经水，就像胃经的水库一样。
- ◎ 梁，同“梁”，主要指梁谷；丘，指丘陵、山丘，因穴位处隆起，就好像梁谷积聚的丘陵，因此而得名。

这两种解释，不管是哪一种，其实表达的意思都是一个，即梁丘穴处的气血十分充盛。

### 精确定位

梁丘穴位于膝盖骨附近，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸，左、右各一穴。



### 简易取穴

家长在帮孩子按摩时，可让孩子保持站立姿势，然后让孩子用力蹬直下肢，使膝盖充分伸展，这时膝盖骨的外侧就会出现细长肌肉的凹陷，向着孩子的大腿按压这个凹陷的上方，注意不要用力过猛，只要出现略微的震动感，那就是梁丘穴的所在了。如果还是找不准，也可以从孩子膝盖骨外缘的右端，向大腿方向量取3横指，也可以找到梁丘穴，但要注意是孩子的3横指距离，可不是大人的。

## 功效主治

梁丘穴有理气和胃、通经活络的功效，主治胃经上的各种急性病，如胃痉挛、泛酸、呕吐、急性胃肠炎等，或者膝盖痛，如果孩子不小心扭了膝盖，也可以通过按揉梁丘穴来缓解。另外，梁丘穴还是治疗腹泻的有效穴位，孩子吃了不干净的东西拉肚子，家长就可以给孩子按摩或艾灸梁丘穴，止泻的效果非常好。

## 按摩方法

### ★ 按压或按揉梁丘穴

**操作方法：**让孩子保持坐姿，家长用双手大拇指的指腹，垂直向下用力按压孩子两侧的梁丘穴，每次压20秒，休息5秒再继续按压。如此重复多次，就能够有效缓解小儿胃痉挛和急性腹泻。此外，也可以用力按揉梁丘穴，效果也很好。

**！ 注意事项：**家长在给孩子的梁丘穴时，一定要尽可能用力，最好能让孩子感觉到疼痛，这样才能尽快达到缓解急性病症的效果。



### ★ 艾灸梁丘穴

**操作方法：**孩子保持坐姿，艾条点燃后，家长手执艾条悬空灸于梁丘穴的正上方2~3厘米，（距离远近视孩子的具体情况而定，一般不超过3厘米）每穴每次灸5~10分钟。也可以采用艾柱灸的方法，即将艾绒做成麦粒大小的艾柱，放在孩子的梁丘穴上施灸，每壮灸至孩子感觉到发热时就拿掉，每次灸3~5壮，一直到梁丘穴局部泛有红晕，为灸治1次。多灸几次，小儿急性腹泻就能止住了。



## 阴陵泉，健脾化湿的要穴

我在前面讲过，脾本身的特点是喜燥而恶湿的，而脾又是负责运化体内水湿的，如果孩子的脾气虚弱，没有力气再把体内多余的水分运出去，那么这些多余的水分就会把脾困住，使脾气不能正常运化，气机不畅，这时孩子就会出现腹胀、食欲不振、便溏等症状。而唯一的解决办法就是要健脾、化湿，在人体内，具有健脾化湿功能的穴位非阴陵泉莫属。

阴陵泉是脾经上的合穴，五行属水。前面讲过，合穴是用来治疗脏腑疾患的，所以家长经常给孩子按摩阴陵泉，就可以使脾经气血畅通，起到很好的健脾、化湿作用。

### 穴义名解

阴陵泉的“阴”是指水，“陵”是指土丘，“泉”是指水泉。本穴物质为地机穴流来的泥水混合物，因阴陵泉位于肌肉的凹陷处，脾经的泥水混合物在此处沉积，当水液溢出后，沉积的脾土物质像土丘一样，因此得名“阴陵泉”。

### 精确定位

阴陵泉穴位于小腿内侧，膝下胫骨内侧下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中，左、右各一穴。

### 简易取穴

家长在帮孩子按摩时，可让孩子保持正坐屈膝或仰卧的姿势，用拇指沿着孩子小腿内侧骨的内缘由下往上推按，当按推到膝关节下的胫骨向上弯曲凹陷处，就是阴陵泉穴。



### 功效主治

阴陵泉具有健脾化湿、通利三焦、益肾调经、祛风除寒的作用。如果孩子因为脾运失健，出现脘腹胀满、不爱吃饭、嘴里没滋味、大便稀溏、腹泻、水肿、小便不利或失禁等症状，都可以找阴陵泉穴来治疗。

有些孩子一到夏季就觉得浑身没劲儿，吃不下东西，严重的时候还出现胸闷、

恶心、呕吐等症状，这其实就是夏季暑湿损伤脾气所导致的，只要家长们经常给孩子按摩阴陵泉穴，就可以避免或有效缓解这些症状。另外，有一些肥胖的孩子也是由脾虚引起的，需要通过健脾来提高体内的代谢能力，而按摩阴陵泉穴就能达到这一目的。

## 按摩方法

### ★ 按揉阴陵泉

**操作方法：**孩子正坐或仰卧，家长用拇指指端分别按揉孩子两侧的阴陵泉穴，每次按揉5~10分钟，每天早晚各1遍。

**！ 注意事项：**家长在按摩时，手法宜轻柔、均匀、和缓，力度适中。如果孩子感觉穴位处有疼痛感，就说明孩子体内有湿，家长就应坚持给孩子按摩一段时间，当孩子感觉疼痛逐渐减轻时，就说明他体内的湿邪被一点点清除出去了。



#### Tips:

**穴位经典配伍：**阴陵泉配足三里、上巨虚，可治疗小儿腹胀、腹泻

足三里是胃经的合穴，具有健脾和胃的作用；上巨虚穴是大肠的下合穴，位于小腿前外侧，外膝眼下6寸，在足三里穴和下巨虚穴连线的中点处，此穴具有调和肠胃、痛经活络的作用，对治疗痢疾、胃肠炎有特效。家长用拇指指端分别按揉孩子两侧的阴陵泉、足三里、上巨虚穴，就可以起到健脾和胃、消食止泻的作用，对小儿腹胀、腹泻有良效。



## 按摩或艾灸神阙穴，温补脾阳，促进食欲

有经验的家长在照顾孩子的时候，都会注意不让孩子的肚子受凉，肚子一旦受凉就会引起腹痛、拉肚子、感冒等病症。为什么肚子一受凉孩子就生病呢？就是因为肚脐的关系，也就是我要讲的神阙穴。

神阙穴是任脉上的重要穴位，中医认为，任脉属阴脉之海，与督脉相表里，共同司管人体的诸经百脉，所以神阙穴是与诸经百脉相通的，能统属全身经络，内连五脏六腑、脑及胞宫。可以说，神阙穴是人体生命最隐秘、最关键的要害穴窍，是生命的原动力。没有神阙，生命将不复存在。

正因为神阙穴如此重要，所以它对调理孩子的脾胃非常重要，尤其是那些先天不足或后天喂养不当导致脾虚的孩子，家长经常给孩子按摩或艾灸神阙，可以起到补虚损、温通阳气、健脾和胃的作用。

### 穴义名解

中医对神阙穴名含义的解释，主要有两种。

◎一种是指神之所舍其中，即生命力所在处。

◎另一种是指神气通行出入的门户，其中神阙穴的“神”，是指神气、元神、生命力，“阙”指门楼、牌楼、宫门等，所以此穴为胎儿从母体获取营养的通道，并维持胎儿的生命活动。

### 精确定位

神阙穴位于脐窝正中。

### 简易取穴

这个穴位太好找了，就是肚脐眼儿的正中间。



### 功效主治

神阙穴作为元神的门户，有回阳救逆、开窍苏厥的功效。加之神阙穴位于腹部的正中，是下焦的枢纽所在，又与胃、大小肠相邻，所以按摩或艾灸神阙穴还能起到温补脾肾、温经通络、理肠止泻的作用。如果孩子因为脾阳不振或亏虚，导致消化不良、小儿厌食、上吐下泻、四肢发凉怕冷、腹痛腹泻、肠鸣等症，家长们就可以通过神阙穴来治疗。



## 按摩方法

### ★ 揉中法

**操作方法：**每晚睡前，让孩子仰卧，家长将双手搓热，双手左下右上叠放于孩子的肚脐处，顺时针揉转，每次360下。

**！ 注意事项：**家长在给孩子揉肚脐时，最好是在孩子空腹时进行，刚吃饱饭时不宜揉肚脐。



● 按揉神阙穴

### ★ 艾灸神阙穴

给孩子艾灸神阙穴的方法主要有3种。

- ◎ **用艾条直接灸：**点燃艾条后，对准孩子的神阙穴，保持两厘米左右的距离，以孩子感到温热舒适能耐受为度，并避免烫伤。每次灸5~10分钟，每日1次，连灸10次为1疗程。全年可不时灸3~5个疗程，秋冬季施灸效果更佳。



● 艾灸神阙穴

**功效：**温通元阳、健旺脾胃，对孩子因脾胃虚弱所致的胃肠功能紊乱有较好的疗效。

**！ 注意事项：**①脐部有损伤或炎症的孩子不宜艾灸。

②孩子空腹时或刚吃完饭均不宜灸。

- ◎ **隔盐灸：**先用纯净干燥的或者炒过的食盐将孩子的肚脐填平，再把艾柱放在盐上点燃。也可以用点燃的艾条对准神阙穴隔盐灸。艾柱每次灸1~2壮（燃完一个艾柱为一壮），艾条每次灸5~10分钟。隔日或3日1次，每月灸10次，冬至开始灸最好。

**功效：**温通经脉、理气祛寒，小儿便秘、腹泻时可用此法。

- ◎ **隔姜灸：**将鲜姜切成0.2~0.3厘米厚的姜片，在姜片上扎出数个小孔，覆盖在孩子肚脐上，将点燃的艾条对准神阙穴施灸。也可以将艾柱放在姜片上点燃施灸，当孩子感觉到有灼痛感时，更换艾柱再灸。艾柱每次可灸3~5壮，艾条每次灸5~10分钟。隔日或3日1次，每月灸10次，冬至开始灸最好。

**功效：**补肾助阳、理气祛寒，如果孩子因受寒引起消化不良、腹痛时可采用此法。

## 按压脾胃的足底反射区，健脾助运增食欲

中医认为，人体的各部位器官在足底都有一个相对应的部位，通过按摩相对应的部位可以调整器官功能的状态，这就是所谓的“足部反射区”，所以当孩子出现厌食、疳积等脾胃病时，家长们不妨帮孩子按摩脾、胃、小肠、大肠等消化器官的足底反射区，就可以起到健运脾胃、增进食欲的作用。

### 脾反射区

【精确定位】位于左足掌的第4、第5跖骨之间，心脏反射区后面（朝足跟方向）的1横指处。

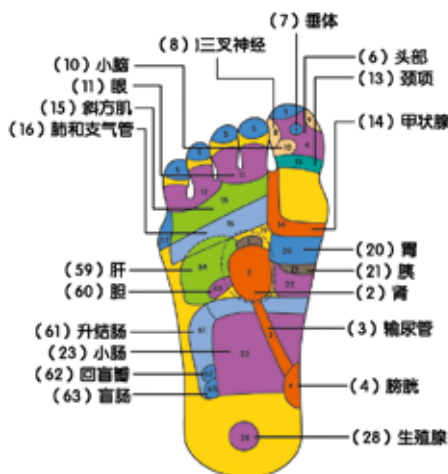
【按摩方法】家长在帮孩子按摩时，可用一只手握住孩子的左脚，另一只手半握拳，食指稍微弯曲，以食指第1指间关节顶点施力，定点按摩3~4次。

【保健功效】可健运脾气，增强脾胃功能。

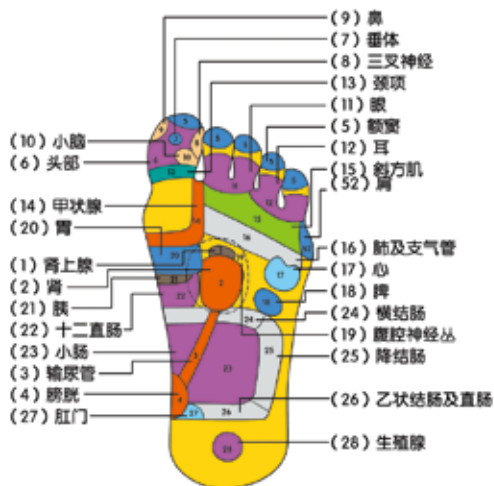
### 胃反射区

【精确定位】位于双足掌第1跖趾关节后方(朝足跟方向)约1横指宽。

【按摩方法】家长在帮孩子按摩时，可用一只手握住孩子的脚，另一只手半握拳，食指稍微弯曲，以食指第1指间关节顶点施力，从足趾向足跟的方向按摩3~4次。



● 右足底反射区



● 左足底反射区

【保健功效】促进消化，  
缓解胃胀、消化不良。

## 十二指肠反射区

【精确定位】位于双足掌  
第1跖骨与楔骨关节方向（朝  
向脚趾方向），胃及胰腺反射  
区的后方。

【按摩方法】家长在帮孩子按摩时，可用一只手扶住孩子的足背，另一手四指弯曲，以二至五指近侧指间关节背侧着力，由远而近压刮15次，力度要均匀，并由轻逐次加重，但也不可太重，以孩子能承受为宜。

【保健功效】益气和胃，理气止痛，主治十二指肠疾病、腹部饱胀、消化不良等。

## 小肠反射区

【精确定位】位于双足掌中部凹进区域。

【按摩方法】家长在帮孩子按摩时，可用一只手扶住孩子的足背，另一只手半握拳，食指稍微弯曲，以食指第1指间关节顶压，顶压的力度要均匀，速度宜快。

【保健功效】消食导滞，健脾行气，可治疗胃肠功能紊乱、消化不良、小肠胀气、孩子积食等症。

## 腹腔神经丛反射区

【精确定位】位于双足掌的中心，主要分布在肾反射区和胃反射区附近。

【按摩方法】家长在帮孩子按摩时，可用一只手握住孩子的脚，另一只手半握拳，食指稍微弯曲，以食指第1指间关节顶点施力，从足跟向足趾的方向刮5~6次。

【保健功效】治疗神经性胃肠病症，如胀气、泻肚、气闷、烦恼等。

● 顶压脾反射区



● 顶压胃反射区



● 刮十二指肠反射区



● 顶压小肠反射区



● 顶压腹腔神经丛反射区



## 参考文献

- [1] 罗大伦, 罗玲.《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》. 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.
- [2] 罗大伦.《脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒》. 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.
- [3] 张仲源, 宋璐璐.《养好脾胃宝宝不生病》. 北京: 人民军医出版社, 2014.
- [4] 郁晓维.《中医儿科学》. 北京: 人民卫生出版社, 2006.
- [5] 王永炎.《中医内科学》. 北京: 人民卫生出版社, 2011.
- [6] 李正全.《实用中医脾胃学》. 重庆: 重庆出版社, 1992.
- [7] 柴小妹.《很老很老的小偏方——小孩疾病一扫光》. 杭州: 浙江大学出版社, 2013.
- [8] 张玉柱.《妈妈怎么做, 孩子不生病; 孩子生病了, 妈妈这么做》. 天津: 天津科学技术出版社, 2014.
- [9] 许鹏飞.《怎样做, 孩子不生病; 这样做, 病了好得快》. 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.
- [10] 李志刚.《向脾胃要健康》. 北京: 中国轻工业出版社, 2011.
- [11] 萧言生.《儿童经络使用手册》. 南京: 江苏文艺出版社, 2007.
- [12] 肖见喜.《求医不如求己: 家庭中成药使用手册》. 南京: 凤凰出版传媒集团, 江苏人民出版社, 2010.